Preis 2 Mark

Wege zur körperlichen und geistigen Wiedergeburt

Alte und neue
bewährte und begründete Methoden
zur
Wiedererlangung der Gesundheit

von
Dr. med. **Siegfr. Möller,**
leitendem Arzte am Bad Albertshof in Dresden

Berlin W 30
Verlag von Otto Salle
1905

22101720394

Med
K26733

Edgar J. Cyriax

Wege
zur
körperlichen und geistigen Wiedergeburt.

Alte und neue bewährte und begründete
Methoden
zur
Wiedererlangung der Gesundheit

von

Dr. med. Siegfried Möller,
leitendem Arzte am Bad Albertshof in Dresden.

Berlin W. 30
Verlag von Otto Salle
1905.

Druck von H. Sievers & Co. Nachf., Braunschweig.

WELLCOME INSTITUTE
LIBRARY
Coll. welMOmec
Call No. WE

Vorwort.

Das moderne Leben mit seinem gesteigerten Kampf ums Dasein, mit seinen mannigfaltigen sinnverwirrenden Erscheinungen und mit seinen verfeinerten Lebensansprüchen läßt auch die verschiedenartigsten Krankheiten entstehen, welche um so quälender empfunden werden, je zarter organisiert das Nervensystem ist. Zur Ausbesserung dieser Schäden, zur Wiedergesundung, genügt die ärztliche Vorschrift allein nicht; diese erfordert vielmehr dringend die Mitarbeit des Patienten, und hierzu muß der letztere bis zu einem gewissen Grade einen Einblick in die Entstehungsursachen der Krankheiten haben, und er muß wenigstens in großen Zügen über die Wege orientiert sein, die zu dem Ausgang aus dem Labyrinth chronischen Krankseins führen.

Wenn ich den Forschungen des englischen Arztes Haig einen so bedeutenden Raum in den folgenden Zeilen eingeräumt habe, so geschieht dies, weil dieselben sich als außerordentlich brauchbar für die Erklärung vieler alltäglicher Krankheitserscheinungen und Krankheitsvorgänge erwiesen haben, und weil dieselben auch mir persönlich den Weg zur Hebung eigener Leiden, den ich vorher über ein Jahrzehnt vergeblich gesucht hatte, erschlossen haben. Für manchen Vertreter der offiziellen Wissenschaft werden die Haigschen Anschauungen, obwohl sie aus dem ewig quellenden Brunnen praktischer Lebenserfahrung entsprungen sind, nicht streng wissenschaftlich, nicht exakt genug erscheinen; sie werden dieselben für zu hypothetisch und für zu philosophisch halten. Dem gegenüber möchte ich mit den Worten H. St. Chamberlains antworten, daß „nirgends eine Naturwissenschaft gestaltend in das Leben der Gesellschaft eingreifen kann, außer wo sie zu philosophischer Würde heranwächst".

Durch das Verständnis der Krankheitsursachen, welches ich in den folgenden Ausführungen zu erleichtern suche, wird der Kranke aber auch befähigt, die gleichzeitig beschriebenen Heilmethoden besser zu würdigen und ferner die speziellen ärztlichen Vorschriften strenger zu befolgen.

Inhaltsverzeichnis.

Seite

Einleitung 1

Degeneration der bisherigen Kulturvölker. — Gründe dafür. — Degeneration in der Gegenwart. — Erscheinungen derselben. — Ursachen. — Teilweise falsche Begründung der chronischen Krankheiten. — Mangelhafte Heilungsversuche derselben. — Naturheilbewegung. — Bestimmte Erklärung durch Dr. Haig gefunden.

1. Kapitel: Haigs Harnsäuretheorie. Allgemeiner Teil 5

Haigs eigenes Leiden. — Studium der Harnsäure. — Quellen derselben. — Lokale Anhäufung. — Verhalten im Blut. — Collaemie. — Prüfung des Kapillarrücklaufs. — Einfluß der Kälte. — Einfluß der Collaemie auf das Zirkulationssystem. — Collaemie und Menstruation. — Collaemie und Stoffwechsel der einzelnen Organe und des ganzen Körpers. — Collaemie und Infektionskrankheiten. — Ansicht der Fleischesser. — Verlangen nach Stimulation. — Alkoholismus. — Morphinismus. — Ende des Fleischessers.

2. Kapitel: Haigs Harnsäuretheorie. Spezieller Teil 22

Harnsäure und Kopfschmerz. — Behandlung. — Harnsäure und Epilepsie. — Behandlung. — Harnsäure und Gemütsstimmung. — Selbstmord. — Geistige Kraft. — Wahnsinn. — Körperliche Kraft und Ausdauer. — Wirkung der Reizmittel. — Sportsiege der Vegetarier. — Leistungsfähigkeit der Japaner, Türken, Sikhs. — Einfluß der Diät auf die Ausdauer. — Harnsäure und Blutbeschaffenheit. — Bleichsucht. — Einfluß der Harnsäure auf das Geschick der Nationen. — Neurasthenie. — Harnsäure und Geschlechtstrieb. — Sinnliche Fehler. — Urteil des schottischen Arztes Dr. Keith. — Urteil des englischen Philologen Miles. — Herzkrankheiten. — Gelenkrheumatismus. — Herzmuskelschwäche. — Forschungsresultate von Dr. Smith — Krebs und Harnsäure. — Zusammenfassung.

3. Kapitel: Haigs harnsäurefreie Diät 45

Grundzüge der Diät. — Auszuschließende Nahrungsmittel. — Hülsenfrüchte. — Harnsäurefreie Nahrungsmittel. — Das Brot. — Steinmetz- und Simonsbrot. — Grape Nuts. — Kleiemehl. — Nüsse. — Dr. Kelloggs Nußpräparate. — Richtige Auswahl der Nahrung. — Erforderliche Eiweißmenge. — Fehler der Vegetarier. — Beispiele. — Die verschiedenen Tagesmahlzeiten. — Zahl derselben.

4. Kapitel: Energetische Ernährung nach Dr. Bircher-Benner . . . 56

Energiegehalt der Nahrung. — Kreislauf des Stoffes und der Kraft. — Beständiges Sinken des Energiegehaltes des Nährmoleküls. — Akkumulatoren erster, zweiter, dritter Ordnung. — Das Fleisch vom energetischen Standpunkte aus. — Wirkungen der Reizstoffe des Fleisches. —

Seite

Dr. Birchers Diätspeisen. — Vergleich zwischen Dr. Haigs und Dr. Birchers Diät. — Rohkost.

5. Kapitel: **Übergang zur Reformdiät** 61

Übergang zu der neuen Diät. — Bei Kindern. — Gutes Gedeihen derselben auf dem Lande. — Bei Erwachsenen. — Methodisches Vorgehen. — Besserung der Blutbeschaffenheit. — Übergangserscheinungen. — Entgiftungsvorgänge im Körper. — Urinbeschaffenheit. — Steigerung der Hauttätigkeit. — Schweißfüße. — Wiedergesundung nur bis zu einem gewissen Grade möglich. — Diätänderung im hohen Alter. — Energische Durchführung des Versuchs. — Zaghaftes Vorgehen. — Haigs Urteil über den Fleischesser. — Wohltätiger Einfluß der harnsäurefreien Diät.

6. Kapitel: **Vorbilder und Beispiele** 68

Vegetarisch lebende Ärzte. — Englische Ärzte. — Eigene Erfahrung. — Dr. Boenisch in Wien. — Ein Schweizer Arzt. — Dr. Kellogg. — Dr. Albus Ansicht über die Sportsiege der Vegetarier. — Lebensweise von Karl Mann. — Der englische Radfahrer Olley. — Erfahrungen von Mr. Miles. — Lebensweise der Landbevölkerung. — Lebensweise der Trappisten. — Dr. Suchiers Urteil.

7. Kapitel: **Kritik der Haigschen Anschauungen** 74

Wichtigkeit der Haigschen Theorien. — Materielle Grundlage der Krankheiten. — Stütze für die Lehre der Blutverunreinigung. — Einseitige Betonung des Eiweißes. — Vernachlässigung der Kohlehydrate, Fette und Nährsalze. — Ist die Harnsäure oxydierbar? — Einfluß der „Lebenskraft" auf die Harnsäure. — Sinken der Lebenskraft in den einzelnen Generationen. — Diät allein genügt bei Kindern und in leichteren Krankheiten. — Schwierigkeit der Therapie chronischer Krankheiten. — Kranke Vegetarier. — Haigs Medikamente. — Salicylsäure. — Gibt es noch andere Verfahren zur Beeinflussung der chronischen Krankheiten?

8. Kapitel: **Cantanis Theorie der Stoffwechselkrankheiten und seine Behandlung derselben** 80

Cantanis Ansicht über die Harnsäure. — Mißverhältnis zwischen der eingeführten Nahrung und der Verbrennungskraft des Körpers. — Erblichkeit. — Einfluß der Säuren. — Ausschaltung der Kohlehydrate und Fette. — Menge der Eiweißnahrung. — Verbot der Säuren. — Erlaubte Speisen. — Verallgemeinerung der Cantanischen Anschauungen auf die meisten chronischen Krankheiten. — Mäßigkeit, der Grundgedanke Cantanis. — Erklärung für manche Mißerfolge der Vegetarier.

9. Kapitel: **Die diätetische Blutentmischung Lahmanns und seine Diät** 85

Berücksichtigung der Nährsalze. — Die Kuhmilch. — Vergleich der üblichen Nahrungsmittel mit der Kuhmilch. — Dysaemie. — Bleichsucht. — Rhachitis. — Übermäßiger Kochsalzgenuß. — Versäuerung des Blutes. — Dysaemie und Harnsäure. — Richtige Nahrungsauswahl. —

Seite

Lahmann und Haig. — Einige Irrtümer. — Beurteilung der praktischen Erfolge. — Kombination der Diät Cantanis, Lahmanns und Haigs.

10. Kapitel: Die Schrothsche Kur vom Haigschen Standpunkt aus betrachtet 90

Wirksamkeit der Schrothschen Kur. — Schroths Ansichten über die Krankheiten. — Feuchte Wärme. — Die Diät. — Flüssigkeitsentziehung. — Kurdauer. — Wirkungen und Erscheinungen der Kur. — Gesteigerte Tätigkeit der Ausscheidungsorgane. — Beweis für das Vorhandensein von Krankheitsstoffen. — Rolle des Weins in der Kur. — Zuträglichkeit des Weins. — Wirkung des Weins auf das Herz. — Einfluß der Kur auf das Herz. — Zirkulationswechsel in den Organen. — Schrothsche Kur und Alkoholismus. — Eintretende Gesundung. — Grenzen der Wirksamkeit. — Geringe Beachtung seitens der Wissenschaft. — Cellularpathologie und Blutverunreinigung. — Dilettantismus in der Medizin.

11. Kapitel: Hungerkuren und ihre erstaunlichen Erfolge 100

Von Cantani und Schroth zur Hungerkur. — Unmäßigkeit im Essen und Trinken. — Überreichliche Nahrungszufuhr in Krankheiten. — Beispiele. — Das Altertum und Mäßigkeit. — Das Beispiel Cornaros. — Dr. Tanner. — von Seelands Fastenkur. — Die Stimme Dr. Webers für das Fasten. — Der Schotte Dr. Keith. — Influenza und Fasten. — Gefahr des Zuvielessens. — Mißbrauch der Fleischnahrung. — Zusammenhang zwischen Zuvielessen und bestimmten Krankheiten. — Geisteskrankheiten und Fasten. — Alte Leute und Mäßigkeit. — Dr. Keiths Ernährung. — Dr. Mayers „Hungerkuren-Wunderkuren." — Nochmals die Geisteskrankheiten. — Vorurteil der Menschen. — Mastkuren. — Hunger ist der beste Arzt. — Schwierigkeit der Durchführung. — Dr. Dewey. — Verlauf der akuten Krankheiten. — Ein Typhusfall. — Gelenkrheumatismus und 45 tägiges Fasten. — Die „Speisekarte der Natur". — Zum Verhungern braucht es Monate. — Beispiele. — Das Gehirn, eine Dynamomaschine. — Verdauung und Gehirnkraft. — Beispiele für erstaunliche Erfolge. — Beschränkung der Mahlzeiten. — Eigenes Beispiel. — Schluß.

12. Kapitel: Über das Kauen 121

Langsames Essen. — Gut gekaut ist halb verdaut. — Fletchers Veröffentlichungen. — Verminderte Nahrungsaufnahme, gesteigerte Leistungsfähigkeit. — Fletchers Vorschriften. — Verflüssigung der Nahrung durch Kauen. — Einnahme der flüssigen Nahrung. — Aufmerksamkeit und Kaualt. — Geringe Bildung von fäulnisfreien Abfallstoffen. — Häufigkeit der Darmentleerung. — Geringes Nahrungsbedürfnis. — Nur 40 Gramm Eiweiß pro Tag. — Experimentelle Prüfung. — Große Ausdauer und Leistungsfähigkeit. — 304 Kilometer auf dem Rade an einem Tage. — Förderung des Gesundheitszustandes. — Immunität vor Krankheiten. — Dauer der Nahrungsaufnahme. — Wirkung des Einspeichelns.

Seite

13. Kapitel: Der Aderlaß, seine Begründung und Wirkung . . 125
Alte Geschichte des Aderlasses. — Zu Unrecht verlassen. — Dr. Dyes. — Sein erster Aderlaß bei Bleichsucht. — Rheumatismus und Aderlaß. — Versuche am eigenen Körper. — Zu entnehmende Blutmenge. — Schweiß nach dem Aderlaß. — Erklärung der Wirkung. — Physiologischer Reiz zur Blutbildung. — Natürliche Blutungen und ihr wohltätiger Einfluß. — Indikationen. — Blutverunreinigung. — Aderlaß und Harnsäurekrankheiten. — Beschränkung des Aderlasses. — Wiederholung desselben. — Falsche Vorstellungen vom Aderlaß.

14. Kapitel: Die Sauerstoffkur 133
Die Sauerstoffkur wirksam und einfach. — Magnesiumsuperoxyd. — Abspaltung aktiven Sauerstoffs. — Wirkung im Magen, Darm und Blut. — Erscheinungen des Urins. — Ausscheidungen durch Darm und Haut. — Behandlungsgebiet. — Anfangserscheinungen. — Fehlen von Erscheinungen. — Wirkung auf die Blutgifte. — Grenzen der Wirksamkeit.

15. Kapitel: Die Kräuterkuren und ihre Wirkungen bei den verschiedensten Krankheiten 138
Heilkräuter stets verwendet. Vernachlässigung in der Neuzeit. — Volksmedizin und Kräuterkuren. — Kneipp. — Glünicke. — Dr. Kahnt. — Einige Urteile über die Kräuterkuren. — Art des Heilverfahrens. — Giftfreie Kräuter. — Verschiedene Wirkung der einzelnen Kräuter. — Die Pflanzensäuren. — Mineralstoffe. — Bitterstoffe. — Ätherische Öle. — Die Darmeingießungen. — Äußerliche Anwendung. — Die Krisen. — Ausdauer bei der Kur. — Behandlungsgebiet. — Rückenmarksschwindsucht. — Syphilis. — Urteile einiger Ärzte über dieselbe. — Tuberkulose. — Krebs.

16. Kapitel: Die physikalischen Heilmethoden 147
Gegensatz zwischen physikalischen Heilmethoden und Medikamenten. — Die natürlichen Lebensreize. — Biologisches Grundgesetz. — Lieferung freier Kräfte. — Physikalische Heilfaktoren und Harnsäure. — Der Kältereiz ein Stimulans. — Auffrischungskuren und ihre systematische Wirkung. — Eigenes Beispiel. — Herzkrankheiten. — Kräftigung des Herzmuskels durch den elektrischen Strom. — Wechselstrombäder. — Berücksichtigung der Widerstände im Kreislauf. — Einwirkung des Willens auf die Muskulatur. — Psychophysiologische Übungen. — Voigts Muskelspannungen.

17. Kapitel: Zusammenfassung und Schluß 153
Bilanz zwischen Einfuhr und Ausfuhr. — Kurze Übersicht über die Theorien Haigs, Bircher-Benners, Lahmanns. — Kräuterkuren. — Sauerstoffheilverfahren. — Aderlaß. — Cantanis Diät. — Mäßigkeit. — Schrothsche Kur. — Gesichtspunkte bei der Wahl der Methoden. — Der Weg zur Gesundung ist mühevoll. — Materielle Grundlage der meisten Krankheiten. — Moral der Jugend. — Kein Anspruch auf Vollständigkeit. — Wiedergesundung und Lebenskraft. — Das Streben nach Wiedergeburt wurzelt im Volke.

Einleitung.

Wenn wir einen Rückblick auf die Geschichte der bisherigen Kulturvölker wie Ägypter, Babylonier, Assyrer, Perser, Griechen, Römer und Goten tun, so sehen wir, daß dieselben, nachdem sie zunächst eine aufsteigende Entwickelung genommen, sich darauf eine Zeitlang auf einem Höhepunkt, in einem Blütestadium, befunden haben, um dann aber verhältnismäßig rasch wieder bergab zu gehen und entweder ganz von der Bildfläche zu verschwinden, oder doch einen anders gearteten minderwertigen Charakter anzunehmen. Bereits im Blütestadium der Nationen machen sich sehr bald Krankheiten des Volkskörpers sozialpolitischer Natur bemerkbar, die die folgende Degeneration und das Ende voraussbezeichnen.

Dieser beständige Untergang der einzelnen Nationen wurde bisher vielfach als etwas gesetzmäßiges, als eine Naturnotwendigkeit hingestellt, mit der man sich wie mit einem unabänderlichen Schicksal abfinden müsse. Mit einer derartigen fatalistischen Auffassung besiegelt man jedoch gewissermaßen auch das Schicksal des eigenen Volkes und führt auch dessen Untergang nur noch schneller herbei.

Von einsichtsvolleren Beurteilern wird jedoch die Degeneration der erwähnten Völker mit falschen Existenzbedingungen und positiven Fehlern in der Lebensgestaltung — es kommen hier in erster Linie Wucher mit Grund und Boden, falsches Erbrecht und überhaupt das römisch-syrische Recht, verderblicher Einfluß des Kapitals, einseitige Entwickelung der Industrie und die Vermischung mit minderwertigen Rassen in Frage — in Zusammenhang gebracht und somit die Aussicht eröffnet, daß es der Gegenwart und Zukunft gelingen werde, durch Vermeiden dieser Fehler den Weg zu lebenserhaltenden Reformen zu finden.

Ganz ähnliche Entwickelungsvorgänge, wie wir sie nacheinander bei den erwähnten Völkern antreffen, sehen wir nebeneinander innerhalb der einzelnen Teile eines Volkes sich abspielen. Nach Georg Hansen*) teilt man die Bevölkerung eines Landes in drei Klassen, in die Landbevölkerung, den Mittelstand, wozu der besitzende und gebildete Teil der städtischen Bevölkerung gehört, und drittens in den Stand der besitzlosen Arbeiter, der Proletarier. Diese drei Klassen sind jedoch nur die verschiedenen Entwickelungsstufen derselben Bevölkerung. Der Überschuß der Landbevölkerung

*) Georg Hansen, Die drei Bevölkerungsstufen. München 1889.

strömt in die Städte, und es gelingt ihm, hier sich empor zu arbeiten und so den Mittelstand zu bilden. Dieser vermag sich jedoch nur sehr kurze Zeit auf der erreichten Höhe zu halten und wird von der neu nachströmenden ländlichen Bevölkerung wieder aus seiner Position verdrängt und geht entweder unter oder wird in den Stand der besitzlosen Arbeiter und Proletarier hineingeschoben. Aber auch der Arbeiterstand nimmt beständig einen Prozeß der Ausscheidung der überflüssigen, untauglichen und kranken Elemente vor; dieselben fallen als Arbeitsunfähige, als Bettler und Landstreicher sehr bald dem völligen Untergange anheim. Innerhalb sehr kurzer Zeit, nämlich innerhalb zweier Menschenalter ist die gesamte städtische Bevölkerung vollständig erneuert.

Die Landbevölkerung ist als der gesunde und kräftige Teil, als Wurzel und Stamm am Baume eines Volkes anzusehen. Die städtische Bevölkerung ist besonders in geistiger Beziehung höher organisiert, sie ist vergleichbar den Blättern und Blüten des Baumes. Sie trägt aber gleich diesem, ebenso wie auch das Blütestadium der bisherigen Kulturnationen die Zeichen der Vergänglichkeit an sich. Körperliche und geistige Degeneration sind die Vorboten ihres Unterganges.

Lassen wir zum Belege hierfür einen Fachmann, den Psychiater Arndt*) zu Worte kommen. Derselbe sagt:

„Die städtische Bevölkerung ist eine entartende, entartete. Sie geht unter, stirbt aus. Die Entartung beginnt mit bleichsüchtigen und nervösen Zuständen, mit einer gewissen Widerstandslosigkeit, Reizbarkeit. Dieselben nehmen zu. Neurasthenie entwickelt sich: größere geistige Begabung, große Talente, Genies treten auf; dann zeigt sich Hysterie, Epilepsie, Vesanie, letztere namentlich in der Form der Verrücktheit. Fortpflanzungsunfähigkeit kommt zum Vorschein: die Geschlechter sterben aus, vielfach nachdem erst noch größerer Schwachsinn und selbst Blödsinn, schwächerer oder stärkerer Kretinismus zu Tage getreten sind."

Auch dem praktischen Arzte, der mitten im Alltagsleben steht, begegnen auf Schritt und Tritt diese erwähnten Degenerationserscheinungen. Besonders sind es, wenn wir von den ausgesprochenen allerschwersten Krankheiten des Körpers und Geistes absehen, ganz bestimmte Symptome, die entweder einzeln oder gepaart bei der heutigen Kulturwelt auftreten, durch ihre Häufigkeit auffallen und in biologischem Sinne für eine Minderwertigkeit der damit behafteten Personen sprechen.

Das sind vor allen Dingen die Bleichsucht, nicht nur bei jungen Mädchen und Kindern, sondern auch bei Erwachsenen, übernatürliche Körperfülle oder das Gegenteil davon, zu große Magerkeit, kalte Hände

*) Rudolf Arndt, Biologische Studien. II. Artung und Entartung. Greifswald 1895.

und Füße, Schweißfüße, Neigung zu Erkältung und Rheumatismus, Verdauungsstörungen, Herzbeschwerden, deprimierte Gemütsstimmung, übergroße Empfindlichkeit der Nerven, zunehmende Vergeßlichkeit, überhaupt herabgesetzte körperliche wie geistige Leistungsfähigkeit, die den Anforderungen des modernen Lebens nicht mehr gerecht zu werden vermag: bei dem weiblichen Geschlecht vervollständigen Unregelmäßigkeiten im Monatsfluß, bei dem männlichen Störungen der Geschlechtsfunktion, den Gesamtkomplex dieser Symptome. Von der Wissenschaft wurden diese Erscheinungen bisher als die Folgen hygienischer Schädlichkeiten, denen die Stadtbevölkerung ganz besonders ausgesetzt sei, wie schlechter Luft, mangelhafter Wohnung, zu geringer Ernährung und übermäßiger Inanspruchnahme der Kräfte, wie sie der gesteigerte Kampf ums Dasein in den Städten mit sich bringe, zugeschrieben. Der einzelnen Krankheit, die man jede als eine Spezialerscheinung auffaßte, glaubte man durch ein eingehendes Detailstudium und insbesondere durch eine Spezialbehandlung Herr zu werden.

Die praktische Erfahrung steht jedoch mit dieser Auffassung teilweise in einem gewissen Widerspruch. Denn wir finden diese Degenerationserscheinungen nicht nur und zwar gerade in verstärktem Maße auch bei den Bestgestellten der städtischen Bevölkerung, denen die Hilfsmittel der Hygiene, wie gute Wohnräume, reichliche Ernährung, hinreichende Erholungsmöglichkeit zur Genüge zur Verfügung stehen, sondern auch, wenn auch weniger häufig unter der ländlichen Bevölkerung, die mit den Schädlichkeiten der Städte gar nicht in Berührung kommen. Andererseits beweisen die häufigen vergeblichen therapeutischen Versuche bei alltäglichen Leiden, wie z. B. Neurasthenie und Anämie, daß man auch nach dieser Richtung hin wohl auf einer falschen Fährte ist, und daß man doch wohl Dinge, die für die Entstehungen dieser Krankheiten von entscheidender Wichtigkeit sind, außer acht gelassen hat.

So mußte denn der praktische Arzt vielfach resigniert den Leiden seiner Klientel gegenüberstehen und sich damit zufrieden geben, daß er es hier eben mit unabänderlichen Zeichen des Verfalls zu tun habe, deren Ursachen er nicht abändern, deren Beschwerden er höchstens symptomatisch lindern könne, den aber aufzuhalten oder ganz zum Verschwinden zu bringen bei den bisherigen wissenschaftlichen Anschauungen und Behandlungsmethoden zu den Unmöglichkeiten gehöre.

Auch im Publikum selbst hat ja ein deutliches Bewußtsein dieser Verhältnisse Platz gegriffen und zu einer nicht mißzuverstehenden Reaktion, zur Entwickelung der Naturheilbewegung geführt. Von dieser Seite wird behauptet, daß es der Mangel an den natürlichen Lebensreizen, wie sie den ursprünglichen Naturmenschen zur Verfügung gestanden haben, sei, welcher die vielen Krankheiten der Kulturmenschen hervorbringe. Dazu

komme eine fehlerhafte Ernährung mit zu vielem Fleisch, Gewürzen, Kaffee, Alkohol usw., wodurch das Blut verdorben, die Nerven überreizt, und die verschiedenen Krankheitszustände hervorgerufen würden. Jedoch begegnet man auch seitens der Laien einer großen Meinungsverschiedenheit und fanatischen Einseitigkeit; es fehlt die exakte Begründung und scharfe Begrenzung dieser Fragen, was auch in einer gewissen Unsicherheit in der Behandlungsweise und in mancherlei Mißerfolgen zum Ausdruck gelangt.

Demgegenüber können wir es nur freudig begrüßen, wenn durch die in den letzten Jahren bekannt gewordenen Arbeiten eines englischen Arztes Dr. Haig ein klareres Licht auf diese entsprechenden Verhältnisse geworfen worden ist, wenn wir durch ihn auf eine ganz bestimmte Quelle für die Entstehung vieler Krankheiten und für eine Hauptursache der Degeneration der heutigen Kulturwelt hingewiesen werden, womit einer einheitlichen Auffassung der gesamten Pathologie, so sehr dies auch der bisherigen Richtung der wissenschaftlichen Medizin entgegenlaufen mag, der Weg geebnet ist. Umgekehrt wird durch seine Forschung auch die Therapie aus dem Dunkel des führerlosen Herumtastens in eine zielbewußte Richtung gedrängt, und damit der Wunsch nach zweckmäßigen und Erfolg verheißenden Behandlungsmethoden der Erfüllung näher gebracht. Diesen Anschauungen dürfen wir uns um so weniger entziehen, als dieselben auf nunmehr zwanzigjährigen intensiven Studien und Beobachtungen beruhen, welche Dr. Haig sowohl an sich selbst, als auch an einem ganz gewaltigen Krankenmaterial — er ist auch Arzt an zwei großen Hospitälern Londons — gesammelt hat, und deren praktische Nutzanwendung sich bereits in der Behandlung zahlreicher Kranker als erfolgreich bewiesen hat. Das Ergebnis seiner wissenschaftlichen Arbeit hat Haig zusammenfassend in einem größeren Werke niedergelegt, welches betitelt ist: „Harnsäure als ein Faktor bei der Entstehung von Krankheiten.*)"

Da dieses Buch jedoch ein rein fachwissenschaftliches ist, auf welches der Laie nicht verwiesen werden kann, und da fernerhin auf eine durchgehende Anerkennung der Haigschen Ansichten und praktische Erprobung seiner Diät und daher Weiterempfehlung seitens der Mehrzahl der Ärzte vorläufig noch nicht gerechnet werden kann, so wollen wir in folgendem die Ergebnisse dieser Studien in gemeinverständlicher Form kurz wiedergeben und sie gleichzeitig wegen ihrer grundlegenden Wichtigkeit zum Ausgangspunkt unserer weiteren Ausführungen machen. Dabei wollen wir uns an passenden Stellen der eigenen Worte Haigs bedienen, die am besten geeignet sind durch den Ernst der Überzeugung, der aus ihnen spricht, und durch ihre Eindringlichkeit den Geist des Lesers für diese praktisch so ungemein wichtige Frage zu gewinnen und ihn vielleicht zu nutzbringenden Änderungen seiner Lebensweise anzuregen.

*) Übersetzung nach der 5. englischen Ausgabe von Dr. med. Bircher Benner. Berlin, Verlag von Otto Salle 1902.

I. Kapitel.

Haigs Harnsäuretheorie. Allgemeiner Teil.

Zur allgemeinen Orientierung führen wir vorweg an, daß nach Haig unsere heutige Ernährungsweise eine falsche ist, daß die Kulturmenschheit mit den allgemein gebräuchlichen Nahrungsmitteln tagtäglich ihrem Körper bestimmte Gifte zuführt. Diesen Giften ist der Körper seinen natürlichen Anlagen nach jedoch nicht gewachsen, er vermag sie nicht auszuscheiden. Demzufolge sammeln sich dieselben im Laufe der Jahre im menschlichen Organismus an, verursachen die verschiedensten Reizzustände, Stoffwechselstörungen, haben mannigfaltige körperliche Schmerzen und Beschwerden, seelische und geistige Qualen im Gefolge und veranlassen schließlich Siechtum und vorzeitigen Tod des Einzelnen sowie physische und moralische Degeneration ja sogar Vernichtung ganzer Kulturvölker. Demgegenüber besteht die Vermeidung dieses Übels und die mögliche Befreiung von demselben in einer Änderung der Diät.

Haig ist zu seinen Studien durch eigenes Leiden gekommen. Seine diesbezüglichen Worte sind so charakteristisch, daß ich es für am besten halte, sie wörtlich anzuführen:

„Nachdem ich mein ganzes bisheriges Leben an Migräne gelitten hatte, gab ich im Herbst 1882, an einer irgend erheblichen Erleichterung durch Arzneien verzweifelnd, und in der Befürchtung, daß ich sogar ein organisches Leiden habe, den Genuß von Schlachtfleisch auf und ersetzte es durch Milch und Fisch, letztere in immer geringerer Menge, bis Milch und Käse, wie jetzt noch, meine einzige tierische Nahrung ausmachten.

Vorher hatte ich alle möglichen Veränderungen in der Nährweise versucht, namentlich auch einen vermehrten Fleischgenuß, ebenso verschiedene Veränderungen in Menge und Qualität weniger wichtiger Nährmittel wie Zucker, Tee, Kaffee und Tabak, ohne daß sich nennenswerte Resultate ergaben. Dagegen zeigte sich nach Aufgabe des Fleischgenusses sofort eine unverkennbare Wandlung; meine Anfälle von Kopfschmerz nahmen sowohl an Häufigkeit als an Heftigkeit ab, sie fielen stetig von durchschnittlich ein mal per Woche auf einmal im Monat, in 3, 6, 8 und 12 Monaten: ja 18 Monate vergingen wohl einmal ohne einen Anfall von erheblicher Stärke.

Seitdem bin ich nie mehr zum Genuß von Schlachtfleisch zurückgekehrt und werde es auch nie mehr tun; denn nur dadurch sichere ich mein Freibleiben von einem Übel, welches mich vorher zeitweise geradezu lähmte und mich für alle geistige und sitzende Arbeit unfähig gemacht hatte. Nicht daß der Kopfschmerz nur bei sitzender Tätigkeit eingetreten wäre; denn oft mußte ich auch die Jagd einen Teil des Tages einstellen, weil mich der Kopf zu sehr schmerzte, als daß ich den Lärm und Knall des Schießens ausgehalten hätte, und doch war dies im offenen Felde, nachdem mir wochenlang kein Buch in die Hände gekommen war, und unter Verhältnissen, welche viel zuträglicher für die Gesundheit waren, als diejenigen, unter welchen ich jetzt lebe und mich der Gesundheit erfreue.

Wenn ich jedoch auch nur vorübergehend die früher empfangene Lehre vergesse und mich gegen einen Anfall gesichert halte, d. h. wenn ich in der gleichen Woche zwei- oder dreimal bei Freunden speise, und besonders, wenn ich zugleich Fleisch und Wein genieße, dann kann ich sicher sein, daß ich zwei bis drei Tage nachher von einem mehr oder weniger heftigen Kopfschmerz ergriffen werde."

Infolge dieser praktischen Erfahrung am eigenen Körper kam Haig dazu, seine Kopfschmerzen auf eine Vergiftung durch unzweckmäßige Nahrungsmittel zurückzuführen. Da nun die Migräne ihrem klinischen Bilde nach verschiedene Punkte mit der Gicht gemeinsam hat, welch letztere Krankheit als eine reine Harnsäurekrankheit allgemein bekannt ist, so lenkte er seine Aufmerksamkeit auf die Harnsäure und hat deren Studium zu seiner Lebensaufgabe gemacht. Er kontrollierte nicht nur Tag für Tag und Jahr für Jahr, sondern auch oft Stunde für Stunde die Harnsäureausscheidung bei sich und anderen Patienten, setzte gleichzeitig seinen Körper den verschiedensten Bedingungen aus, wechselte die Nahrung, nahm die verschiedensten Arzneien zu sich, achtete auf die Harnsäureausscheidung bei den mannigfaltigen Krankheitszuständen und untersuchte die einzelnen Nahrungsmittel auf ihren Harnsäuregehalt, um auf diese Weise den Einfluß aller dieser einzelnen Faktoren auf das Verhalten der Harnsäure im Organismus zu bestimmen.

Zum allgemeinen Verständnis bemerke ich hier, daß man die Harnsäure bisher als Produkt des Eiweißstoffwechsels betrachtet hat. Das Eiweiß, so nahm man an, würde durch den Verbrennungsprozeß im menschlichen Körper in Harnsäure und Harnstoff zerlegt. Da wo man nun einen vermehrten Harnsäuregehalt im Körper antraf, war man der Meinung, daß entweder übermäßig viel Harnsäure gebildet oder daß zu wenig von der Harnsäure infolge einer zu geringen Oxydation zu Harnstoff verbrannt würde. Wodurch diese vermehrte Harnsäurebildung und die zu geringe Harnsäureverbrennung zustande kommen, das wußte man nicht. Man glaubte, daß es sich um eine Stoffwechselverminderung handle, der eine

krankhafte Anlage, die sogenannte harnsaure Diathese, zugrunde läge. Damit hatte man wohl ein Wort gefunden, zur Erklärung der Sache jedoch nichts weiter beigetragen. Gegen diese Annahme wendet sich nun Haig mit aller Entschiedenheit, und der Kampf gegen die harnsaure Diathese, welche er in das Kapitel der Märchen verweist, zieht sich wie ein roter Faden durch sein ganzes Buch hindurch. Haig weist vielmehr nach, daß die vermehrte Harnsäure im Organismus einzig und allein einer übermäßigen Aufnahme mit unzweckmäßigen Nahrungsmitteln und einer zu geringen Ausfuhr aus dem Körper mit dem Urin zuzuschreiben sei.

Die Harnsäure, um die es sich hierbei im Organismus handelt, stammt nach Haig aus zwei Quellen, erstens aus der Harnsäuremenge, welche sich bei der Verbrennung eines jeden Eiweißkörpers, also auch des reinen pflanzlichen Eiweißes im Organismus bildet. Dieses Eiweiß wird nämlich nach Haig durch den Stoffwechsel in der Tat in Harnsäure und Harnstoff zerlegt. Erstere stellt jedoch nur einen geringen Prozentsatz, nämlich nur $^1/_{35}$ des Harnstoffes dar, und mit dieser geringen Menge, vorausgesetzt, daß der Körper nicht mehr Eiweiß zu sich nimmt, als er braucht, wird der Organismus fertig. Er vermag diese Harnsäuremenge auszuscheiden, ohne daß dieselbe irgend welche Schädigung im Körper verursacht hat.

Die zweite Harnsäurequelle ist die mit den Nahrungsmitteln fertig eingeführte Harnsäure. Denn die meisten gebräuchlichen Nahrungsmittel, wie Fleisch, Bouillon, Eier enthalten sowohl Harnsäure oder doch andere chemische Verbindungen, wie Xantin, Hypoxantin, Creatin, Creatinin und die Ptomaine, welche der Harnsäure sehr nahe verwandt sind. Aber auch ein Teil der pflanzlichen Nahrungsmittel kommt hier in Betracht, so die Hülsenfrüchte, Erbsen, Linsen und Bohnen. Dieselben enthalten ebenfalls Harnsäure oder doch ähnlich wirkende Stoffe. Unter den Getränken sind es Kaffee, Tee, Kakao, in welchen zwar keine direkte Harnsäure enthalten ist, dafür aber andere zu den Alkaloiden gehörende Gifte Thein, Coffein und Theobromin, welche ihrem chemischen Aufbau nach der Harnsäure sehr nahe verwandt sind. Alle diese erwähnten verschiedenartigen Gifte, die wir mit den Nahrungsmitteln aufnehmen, und die wir bei dem weiteren Gebrauch der Worte Harnsäure, Urate oder Xantinbasen zusammengefaßt wissen wollen, werden im Körper wahrscheinlich zu Harnsäure umgewandelt. Jedenfalls rufen sie daselbst dieselben klinischen Erscheinungen hervor, steigern nach ihrer Einfuhr auch die Harnsäureausscheidung mit dem Urin und können also praktisch als Harnsäure betrachtet werden.

Diese bereits in der Nahrung vorgebildete Harnsäuremenge ist es nun einzig und allein, welche die Aufspeicherung der Urate im Körper verursacht. Mit diesem Plus von Harnsäure kann der Organismus gewissermaßen nicht fertig werden, er vermag sie nicht völlig auszuscheiden. Die-

selbe bleibt daher im Körper und kann nun zu den mannigfaltigsten Krankheitserscheinungen Anlaß geben. Sie setzt sich in konzentrierter Form in bestimmten Teilen des Körpers fest, und da sie ein schweres Gift ist, so werden die ihrer Wirkung ausgesetzten Körperzellen in ihrer Lebensenergie gehemmt oder ganz vernichtet. Hat sich erst eine gewisse Harnsäureansammlung an einer Stelle gebildet, so zieht diese wie ein Magnet die Eisenfeilspähne die im Blute kreisende Harnsäure an sich und wird daher beständig vergrößert. Auf diese Weise kann es zu den beträchtlichen Harnsäuredepots kommen, welche wir z. B. bei Gichtkranken unter der Haut als harte Knoten fühlen können. Mit Vorliebe sammelt sich die Harnsäure an den Gelenkenden an und ruft hier durch ihren Reiz einen chronisch entzündlichen Zustand hervor, bringt die Knochenenden dadurch zur Auftreibung, und veranlaßt so die häufigen chronischen gichtisch-rheumatischen Krankheitszustände.

Aber auch an anderen Stellen des Körpers können sich die Urate ansammeln, nämlich überall da, wo wir sogenanntes Bindegewebe vorfinden, welches den ganzen Organismus und die einzelnen Organe durchsetzt. Auch hier lagert sie sich in konzentrierter Form ab und ruft chronische Entzündungszustände hervor, so in den Muskeln, der Leber, der Milz, den Nieren, im Bindegewebe des Herzens, in den Schleimhäuten der Luftwege und des Darmkanals. An welchen Stellen sich die Xantinbasen niederschlagen, das hängt von verschiedenen Umständen, von den Gelegenheitsursachen ab; so spielt hierbei die Abkühlung, die Erkältung, eine große Rolle.

Setzt sich jemand längere Zeit einem kalten Nordostwinde aus, so wird durch schnelle Abkühlung die Harnsäure aus dem Blute gefällt und ruft in dem betreffenden Bindegewebe Entzündungen hervor: ein Hexenschuß oder Muskelrheumatismus, eine Halsentzündung oder ein Bronchialkatarrh sind die Folgen. Wer aber frei ist von überschüssiger Harnsäure, der wird auch von schädlichen Folgen des Kälteeinflusses verschont bleiben, er wird sich nicht erkälten können.

Schlägt sich die Harnsäure in den Wandungen der Därme, z. B. des Blinddarms nieder, so werden dessen Zellen durch den eintretenden entzündlichen Reiz in ihrer Widerstandsfähigkeit herabgesetzt und liefern so den Bakterien und Fäulniserregern des Darms einen günstigen Nährboden, es entsteht so eine Blinddarmentzündung. Dieselbe ist heutzutage modern geworden, man hört namentlich in den besseren Kreisen sehr viel davon sprechen und ist entzückt über die glänzenden Erfolge, welche die Chirurgen durch die Herausschneidung des erkrankten Organs erzielen. Demgegenüber würde das Zunehmen dieser Erkrankung nachlassen und die Notwendigkeit zur Operation sich vermindern, wenn man durch Änderung in der Ernährungsweise für ein reines, harnsäurefreies Blut sorgen würde.

Diese Aufspeicherung der Harnsäure in konzentrierter Form an einzelnen Stellen des Körpers, wie z. B. im Falle der Gicht, tritt jedoch nur dort ein, wo das Blut von relativ beträchtlichen Säuremengen durchsetzt ist, welche mit den täglichen Nahrungsmitteln, mit alkoholischen Getränken, saurem Wein usw. in den Körper aufgenommen werden oder sich daselbst durch die Zersetzung des Fleischeiweißes bilden. Ich bemerke hier, daß der Säuregrad des Blutes oder die Acidität desselben von dem Harnsäuregehalt verschieden ist und unabhängig von letzterem in die Erscheinung tritt. Durch diese Säure wird das Blut unfähig gemacht, die Urate in Lösung zu halten: diese letzteren werden vielmehr dadurch in die Gewebe zurückgedrängt und vermehren entweder die Ablagerungen der Gichtknoten, oder sie werden in den inneren Organen, wie der Leber und der Milz, welche Hauptreservoire für die Aufspeicherung der Harnsäure sind und lange Zeit relativ große Mengen derselben ohne Schaden ertragen können, angehäuft.

Wo jedoch der Säuregrad des Blutes kein beständig hoher ist, wo mehr das Alkali vorherrscht, da tritt zu Zeiten, in denen die Bedingungen dafür günstig sind, die Harnsäure in das Blut über, da dieselbe das Bestreben hat, durch die Blutbahnen hindurch nach den Ausführungsorganen zu gelangen und so den Körper zu verlassen. Das Blut kann jedoch nur eine begrenzte Menge von Harnsäure in direkter Lösung enthalten und zwar um so mehr, je alkalischer es ist. Tritt aber bei dem fast unbegrenzten Harnsäurevorrat des Körpers immer mehr davon ins Blut, so geht dieselbe mit bestimmten alkalischen Bestandteilen des Blutes Verbindungen ein, die die Gestalt von gallertartigen schleimigen Massen annehmen. Dieselben sind mehr dünnflüssig, leicht zerfließlich, wenn das Alkali darin vorherrscht, sie sind mehr zähflüssig, wenn die Harnsäure den Hauptbestandteil bildet. Diese Verbindungen zeigen sich als kleinste Kügelchen, die allmählich bis zur Größe eines weißen Blutkörperchens und darüber hinaus anwachsen. Sie werden nun mit dem Blutstrom fortgeschwemmt, gelangen in die kleinsten Gefäße, die sogenannten Kapillaren oder Haargefäße, und diese werden, da sie für die Passage dieser Kügelchen zu eng sind, durch dieselben verstopft, oder falls diese gallertigen Massen nicht sehr zahlreich sind, so wird doch der Kapillarkreislauf in hohem Maße behindert, „und wenn es auch nur durch die bloße Reibung wäre, wie bei den Fluß abwärts treibenden Eismassen."

Diese Verstopfung der kleinsten Gefäße ist von Haig mit dem Namen Collaemie belegt worden nach dem lateinischen Worte collis, Leim, leimartige Masse. Bei dem Zustandekommen der Collaemie sind jedoch noch verschiedene Faktoren beteiligt, welche den Prozeß zu einem sehr komplizierten gestalten. Betreffs der genaueren Details muß ich, da hier zu weit führend, Interessenten auf Haig selbst verweisen.

Das Auftreten der Collaemie ist ein äußerst wechselndes und ihre Intensität schwankt in erheblichen Graden. „Die Collaemie kann mit einem Schneesturm in der Luft verglichen werden, in welchem die Flocken einmal spärlich, ein anderes Mal in mehr oder weniger dichter Menge fallen, bis sie in blindem Sturm die Landschaft verhüllen und rasch Weg und Steg versperren."

Diese Lehre von der Collaemie ist einer der wichtigsten Punkte in dem Lehrgebäude Haigs, und sie vermag in der Tat eine große Zahl der verschiedenartigsten Krankheitserscheinungen einheitlich und ungezwungen zu erklären, vor denen der Arzt bisher wie vor einer babylonischen Verwirrung verständnislos und vor allen Dingen ratlos gestanden hatte.

Durch die Collaemie werden die kleinsten Gefäße verlegt, so daß in ihnen der Kreislauf entweder ganz aufhört, oder daß das Blut sich nur langsam und mühsam den Weg durch dieselben bahnen kann. Dies tritt zunächst an den Körperstellen ein, wo die Herzkraft sich am wenigsten äußert, an den Stellen, die am weitesten vom Herzen entfernt sind, nämlich in den Händen und Füßen, und hier macht sich die Collaemie durch Blässe und ein intensives Kältegefühl bemerkbar, über welches ja fast die Hälfte der Kulturmenschheit zu klagen hat. Bisher hatte man angenommen, daß diese beiden Symptome allein durch eine Zusammenziehung der Gefäßwandungen entständen und daß diese Gefäßkontraktionen ebenso wie auch andere Erscheinungen, die nach Haig der Collaemie ihren Ursprung verdanken, durch einen Einfluß der Nerventätigkeit zu stande kämen. Nach Haig erklärt sich diese Erscheinung jedoch ganz einfach rein mechanisch durch eine direkte Verstopfung der Gefäße, während die Kontraktion der Gefäße z. B. durch die Kälte die Verstopfung nur begünstige.

Von der Verlangsamung und Erschwerung des Blutkreislaufes durch die Collaemie können wir uns leicht und schnell mit ziemlicher Genauigkeit durch die Prüfung des Kapillarrücklaufes selbst überzeugen. Übt man mit dem Finger auf der Haut z. B. des Handrückens einen kurzen und intensiven Druck aus, so wird dadurch das Blut aus den Hautgefäßen verdrängt, und es entsteht ein weißer Fleck, welcher jedoch nach einiger Zeit, wenn das nachströmende Blut wieder in die leeren Gefäße eingedrungen ist, der normalen Farbe der umgebenden Hautpartie wieder Platz macht. Während im normalen gesunden Zustande, wo das Blut frei von Harnsäure ist, dies Zurückströmen des Blutes in 1—1½ Sekunden, also etwa bis man auf drei zählt, vollendet ist, dauert es da, wo sich mehr Harnsäure im Blut findet, eine längere Zeit, 2, 3 ja sogar 5—8 Sekunden. Es muß jedoch die Hand während der Beobachtung in gleicher Höhe wie das Herz gehalten werden, und dieselbe darf nicht zu großer Kälte ausgesetzt gewesen sein; sie muß annähernd die gleiche Temperatur haben wie die anderen Körperflächen, wenn man aus dem Resultat verwertbare Schlüsse auf den

Harnsäuregehalt des Blutes ziehen will. Unter gleichen Bedingungen ist der Kapillarrückfluß um so langsamer, je mehr Xantinbasen in kolloider Form im Blute vorhanden sind. Dieses sehr einfache Experiment ist also der beste Prüfstein für die Belastung des Blutes mit Harnsäure, und durch dasselbe können wir uns sehr leicht über die Blutbeschaffenheit und über den Fortschritt einer entsprechenden Kur unterrichten.

Da, wie wir gesehen haben, die Kälte selbst die Entstehung der kolloiden Harnsäureniederschläge im Blute fördert, und da andererseits die durch die Kälte kontrahierten Gefäße infolge ihres verengerten Lumens das Zustandekommen der Collaemie ebenfalls begünstigen, so erklärt sich hieraus, daß die Fleischesser gegen Kälte so empfindlich sind. „Setzt man sich bei großer Harnsäuremenge im Blute der Kälte aus, so entsteht heftige Collaemie, die einen sehr lähmenden Einfluß auf den Kreislauf und die Zellernährung ausübt, daß daraus eine allgemeine Verlangsamung der Gewebsernährung und des Stoffwechsels resultiert. Aus diesem Grunde werden, wie ich erkannte, manche Fälle von Gemütsverstimmung bei sehr kalter Witterung bedeutend verschlimmert. Steht dagegen sehr wenig Harnsäure zur Verfügung, so wirkt die Kälte als Stimulans, sie steigert den Säuregrad des Harns und setzt die Alkaleszenz des Blutes herab, indem sie die Harnsäure ähnlich wie die Säuren aus dem Blute entfernt; auf diese Weise stimuliert sie die Zellernährung und den Stoffwechsel, sodaß das Lebensfeuer hell brennt; und damit ist wahrscheinlich die Erklärung für die nun sehr allgemein anerkannte Tatsache gegeben, daß diejenigen, welche eine fleischlose oder harnsäurefreie Diät beobachten, die Kälte weniger empfinden und im Winter weniger Kleidung nötig haben, als die regelmäßigen Fleischesser. Bei den Ersteren wirkt Kälte als ein Stimulans; bei den Letzteren aber verursacht sie starke Collaemie und dämpft dadurch das Lebensfeuer anstatt zu stimulieren."

Ich selbst litt, solange ich der üblichen Ernährungsweise huldigte, mein ganzes Leben entsetzlich an kalten Händen und Füßen, und oft mußte ich mich sogar im warmen Zimmer, besonders in den Morgenstunden in wollene Decken einhüllen, um mich warm zu halten, und des Abends beim Schlafengehen vergingen oft 1—1½ Stunden, bis die Füße sich erwärmten. Nachdem ich durch eine harnsäurefreie entsprechende Diät und durch sonstige zielbewußte Maßnahmen mein Blut immer mehr von den Schlacken befreit habe, ist dies durchaus nicht mehr der Fall. Nur selten habe ich des Morgens noch kalte Hände, nie aber in der Stärke wie früher, des Abends jedoch sind Hände und Füße jetzt beständig von warmem Blute durchströmt.

Unter den Engländern, die ja mehr Fleisch als Angehörige irgend einer anderen Nation verzehren, hört man besonders die Damen über kalte Füße klagen, sodaß dieselben stets beim Zubettgehen einer Wärmflasche bedürfen, um ihre Füße zu erwärmen und so eher einzuschlafen.

Die Zeitungen brachten kürzlich eine Notiz, wonach ein Amerikaner Pelletan eine Expedition nach dem Nordpol ausrüsten wird, die hierbei nur von Pflanzennahrung leben soll. Er selbst ist lange Jahre Postbote im nordischen, äußerst kalten Alaska gewesen. Er pflegte nie Fleisch zu essen und fand, daß die Kälte ihm nichts anhatte.

Das so häufig schnelle Eintreten und auch Wiederverschwinden der kalten Hände und Füße geht mit dem schnellen Wechsel der Collaemie parallel. Gewöhnlich sind es ja die Morgenstunden, in denen das Kältegefühl am stärksten hervortritt und die dazu neigenden Menschen am meisten belästigt. In der Nacht wird nämlich durch den hohen Säuregrad des Blutes die Harnsäure in den Organen zurückbehalten. In den Morgenstunden sinkt die Acidität, die aufgespeicherte Harnsäure tritt nun in vermehrter Menge ins Blut, hierbei Collaemie erzeugend, um so den Körper zu verlassen. In der Tat ist denn auch um diese Tageszeit die Harnsäureausscheidung mit dem Urin eine gesteigerte.

In den Nachmittagsstunden verschwindet mit zunehmender Acidität des Blutes allmählich die Collaemie, die Harnsäureausscheidung mit dem Urin wird eine geringere, die Harnmenge nimmt zu und das Kältegefühl verschwindet ganz. So erklärt sich auch hierdurch, daß eine große Menge anderer Beschwerden, die die Menschen plagen, in den Morgenstunden am größten sind.

„Eine allgemeine Wirkung des Fleischessens, ob nun Alkohol dabei genommen wird oder nicht, ist eine gewisse Trägheit, Schwerfälligkeit und Abneigung gegen geistige und körperliche Arbeit in den Morgenstunden, wobei sich auch noch mehr oder weniger Reizbarkeit und Gemütsdepressionen hinzugesellen. Tatsächlich fühlt sich der Fleischesser erst am wohlsten gegen Abend, wenn das Steigen der Acidität sein Blut auf eine gewisse Zeit von dem Harnsäureüberschuß befreit, und dies ist zweifellos einer der Faktoren, die uns veranlaßt haben, unsere Morgen- und Abendstunden um so weiter hinauszuschieben, je mehr wir zu städtischer Lebensweise übergegangen sind.

Ist es nicht ein Elend, wenn man des morgens aufstehen muß und sich so matt, niedergeschlagen, „dösig“ und so wenig erquickt fühlt? Und ist es nicht dagegen ein Vergnügen, die abendliche Geselligkeit weiter auszudehnen, wenn man sich ganz im Gegensatz dazu frisch und fröhlich, ja sogar ausgelassen fühlt?“

Auch in den einzelnen Jahreszeiten schwankt die Harnsäureausscheidung. In den kalten Wintermonaten verliert die Haut nur wenig Schweiß, infolgedessen ist der Säuregrad des Blutes ein hoher. Hierdurch und durch die Kälte wird die Harnsäure vom Blute mehr fern und in den Geweben aufgespeichert gehalten. Wird nun mit dem Nachlaß der Kälte im Frühjahr der Säuregrad des Blutes ein geringerer, so tritt die Harn

säure genau so wie in den Morgenstunden in vermehrter Menge ins Blut über und erzeugt verstärkte Collaemie. Dadurch ist auch die Zunahme von so vielen Krankheiten und die Verschlimmerung etwa bestehender, wie z. B. der Lungenschwindsucht in den Monaten März und April bedingt. Die Collaemie, durch welche oft Millionen der kleinsten Gefäße verstopft werden, muß aber auch den Kreislauf in anderer Weise beeinflussen. Durch die Gefäßverlegung wird der Druck, der innerhalb des Blutröhrengefäßes herrscht, gewaltig gesteigert, die Wandungen des Herzens haben einen erhöhten Widerstand zu leisten. Die Arbeit des Herzens wird eine größere, und so können wir es verstehen, wenn mit der Zeit Herzschwäche, Herzerweiterung, ja völliges Versagen der Herztätigkeit eintreten.

Die Blutgefäße, deren Wandungen unter demselben hohen Druck stehen, können denselben gleichfalls nicht lange ohne Schaden ertragen. Sie verlieren ihre Elastizität und werden zur Erweiterung gebracht. Wird der Druck zu stark, oder wird die Wandung der Gefäße noch in anderer Weise geschädigt, wie z. B. durch entzündliche Prozesse in der Nachbarschaft, so kommt es zum Bersten der Wandungen, und so haben wir die häufigen Blutungen aus den Lungen, der Nase, dem Magen, Darm usw. Eine der häufigsten aber auch folgenschwersten Blutungen ist die im Gehirn; die kleinsten Gefäße, welche durch die jahrelange Collaemie und die dadurch bedingte Kalkablagerung brüchig geworden sind, vermögen eines Tages dem hohen Blutdruck nicht mehr standzuhalten, das Blut durchbricht ihre Wandungen und ergießt sich in die umliegenden Gehirnmassen, diese selbst in mehr oder minder weiter Ausdehnung zerstörend und vernichtend.

Besonders müssen aber manche pathologischen Erscheinungen bei den normalen Blutungen der Frauen, bei dem Monatsfluß, mit der Harnsäure in Zusammenhang gebracht werden. Bleichsüchtige Mädchen und Frauen klagen sehr häufig über heftige kolikartige Schmerzen beim Eintritt der Periode. Diese rühren daher, daß das nach der Gebärmutter strömende Blut die Kapillaren durch die Collaemie unwegsam findet. Unter diesem Andrang wird der Druck in der Gebärmutter gewaltig gesteigert, die Nervenenden gereizt und dadurch der Schmerz verursacht, welcher erst mit Eintritt der Blutung und damit der Lösung der Spannung nachläßt. Ferner sehen wir oft und dies häufig sich beständig wiederholend die Periode zu ganz gewaltigen kein Ende nehmenden Blutungen anwachsen, welche die meist an und für sich schon blassen Frauen aus dem beständigen Siechtum nicht herauskommen lassen. Auch hier ist keine lokale Krankheit, sondern die Blutdruck erhöhende Collaemie des Körperkreislaufes die Veranlassung, daß das Blut aus den sich öffnenden Pforten der Gebärmutter mit Macht herausgedrängt wird. Um nun diesen Blutverlust wieder wett zu machen, wird kräftige Nahrung in Gestalt von Fleisch, Fleischsäften, Eiern, Kakao usw. verordnet und dadurch die Quelle der Blutung, der erhöhte Blutdruck

beziehungsweise die diese letztere verursachende Harnsäure, nicht abgegraben, sondern immer von neuem gespeist. Auf diese Weise kommen manche Frauen, solange die Periode dauert, nie recht vom Krankenlager fort, um erst nach Aufhören derselben etwas wieder aufzuleben. In solchen Fällen ist man selbst schon zur operativen Entfernung der Gebärmutter oder der Eierstöcke geschritten. Der Beweis, daß derartige Unregelmäßigkeiten in der Periode durch die Harnsäure, also durch die Nahrung bedingt sind, wird dadurch erbracht, daß dieselben ohne irgend welche lokalen Maßnahmen einzig und allein durch Änderung der Nahrung und durch blutreinigende Methoden, wie sie weiter unten beschrieben werden, mit der Zeit ganz von selbst verschwinden.

Bei der komplizierten aber doch harmonischen Anordnung der menschlichen Maschine, deren einzelne Teile unter einander in der engsten Verbindung und Wechselwirkung stehen, ist es leicht verständlich, daß die Collaemie aber auch noch andere schwerwiegende Störungen im Gefolge haben kann. Durch die Verstopfung der Kapillaren erfolgt der Austausch zwischen dem Blut und den einzelnen Körperorganen und Körperzellen langsamer als in der Norm. Die Gewebe erhalten in der gleichen Zeit nicht dieselbe Menge Nahrung, sie werden direkt unterernährt. Umgekehrt aber auch werden die verbrauchten Stoffe, die Abfallsprodukte, welche sich bei den Stoffwechselvorgängen stets bilden, nicht völlig entfernt. Ein Teil derselben bleibt infolge der langsamen Zirkulation an Ort und Stelle liegen, durchsetzt die Zellen und Gewebe und trägt so zur Versäurung und Vergiftung des Körpers bei. Da auch die Übertragung des Sauerstoffes durch die roten Blutkörperchen von den Lungen nach den entfernten Körperpartien durch die Collaemie gehindert ist, so wird auch die Oxydation, die Verbrennung in den Geweben herabgesetzt, es entstehen Zwischenprodukte des Stoffwechsels, giftige Säure, welche ihrerseits die Versäurung und Vergiftung nur noch erhöhen.

Gelangen aber wirklich diese Stoffwechselprodukte in die Lymph- und Blutbahnen, so werden sie hieraus nicht völlig entfernt, weil die Ausscheidungsorgane infolge der ebenfalls in ihnen herrschenden Zirkulationsbehinderung nur langsam und mangelhaft arbeiten und weniger Gifte auszuscheiden vermögen. Die Folge ist, daß die Stoffwechselprodukte weiter in den Blutbahnen kreisen und sich an irgend einer Stelle des Körpers wieder niederschlagen, hierbei die Zellen durchdringen und deren Fundament, die mineralischen Bestandteile, auf die eine oder andere Weise angreifen und allmählich zur Lösung und Ausscheidung bringen. Auf diese Weise werden die Zellen in ihrer Lebenstätigkeit gehemmt, wenn nicht gar vernichtet. Zum Vergleich will ich anführen die Abwässer einer gewerblichen Anlage, in denen die verschiedensten Abfallstoffe gelöst und suspendiert enthalten sind. Diese letzteren senken sich bei langsamem Wasser

strom auf den Boden des Grabens oder Flusses und infiltrieren denselben mit der Zeit in immer zunehmender Dichtigkeit und Tiefe.

Solche Versäuerung macht z. B. die Muskel weniger leistungsfähig. Ermüdung tritt eher auf und rheumatische Schmerzen pflegen dieselben häufig heimzusuchen. Der Haut sieht man den fehlerhaften Stoffwechsel schon äußerlich an. Die schmutzig blassen Farben, das Auftreten von Blüten und Ausschlägen, das schlechte Heilen von Wunden sprechen hinreichend dafür. Auch das häufige Ausfallen der Haare ist sicherlich außer auf andere Faktoren auch auf Störungen ihres Nährbodens durch die fehlerhafte Zirkulation zurückzuführen. Ebenso steht auch das Schlechtwerden der Zähne und ihr frühzeitiger Ausfall zum Teil mit der schlechten Blutbeschaffenheit infolge der Collaemie in Zusammenhang. In den Ländern und den Gebieten, in denen das meiste Fleisch gegessen wird und Schwarzbrot verpönt ist, finden wir auch die meisten Zahnkrankheiten, so daß deren Behandlung zu einem der einträglichsten Berufe gehört.

Tritt der mangelhafte Kreislauf im Verdauungskanal auf, so werden dadurch die Darmzellen in ihrer Tätigkeit gehindert, es werden weniger Verdauungssäfte abgesondert, und umgekehrt wird die Auffaugung des Speisebreies verzögert oder ganz unmöglich gemacht. Appetitlosigkeit und Dyspepsie sind die Folge. „Aber die Störung der Verdauung und Resorption ist nicht nur eine Folge der Collaemie, sondern sie begünstigt ihrerseits wieder dieselbe, weil sie die Zufuhr der Nahrungsstoffe und der säurebildenden Substanzen zum Blute herabgesetzt; dies, verbunden mit dem gehemmten Kreislauf in allen großen Stoffwechselorganen, hilft mit zur fortschreitenden Abnahme des Stoffwechsels und einer mehr und mehr steigenden Alkaleseenz des Blutes, welches somit ein immer besseres Lösungsmittel der Harnsäure wird, also davon auch, soweit sie verfügbar ist, mehr und mehr in sich aufnimmt. Auf diese Weise von der Collaemie zur Dyspepsie und von der Dyspepsie zur Collaemie bekommen wir einen fehlerhaften Kreislauf, der sich immer mehr erweitert und den Patienten in der Verdauung und im Stoffwechsel immer tiefer und tiefer sinken läßt, bis er zusammenbricht, bevor eine allgemeine Besserung erzielt werden kann."

Wenn nun so der Stoffwechsel der einzelnen Organe lahm gelegt wird, so ist es verständlich, daß auch der *Gesamtstoffwechsel* darunter leiden muß und erheblichen Störungen ausgesetzt ist. Wird durch die Harnsäure der Stoffwechsel der Eiweißkörper im Blute beeinflußt und herabgesetzt, ist also die Eiweißoxydation eine mangelhafte, so wird dieses Eiweiß in unveränderlicher Form durch die Nieren mit dem Urin ausgeschieden. Diese *Albuminurie*, wie man das Auftreten von Eiweiß im Urin nennt, ist zunächst rein funktioneller Natur, sie braucht kein Zeichen einer Nierenerkrankung zu sein. Wiederholt sich aber diese Ausscheidung häufiger oder hält dieselbe längere Zeit an, so werden die Nieren durch

das Passieren dieses Eiweißes in Verbindung mit der in ihnen herrschenden Collaemie gereizt und in einen entzündlichen Zustand versetzt, so daß dann schließlich chronische Nierenentzündung die Folge davon ist. Deshalb sehen wir so oft bei Gichtikern im hohen Alter, wenn die aufgespeicherte Harnsäure ins Blut übertritt, Nierenentzündung entstehen.

Beeinflußt der durch die Collaemie gestörte Stoffwechsel die Verarbeitung und Umsetzung der Kohlehydrate, Stärke und Zucker, im menschlichen Körper, werden dieselben nur halb oder garnicht oxydiert, so haben wir die Zuckerkrankheit vor uns. Die Statistik zeigt, daß der Diabetes als Todesursache beständig zunimmt, weil eben immer mehr Fleisch gegessen wird. Deshalb ist auch in diesen Fällen das wichtigste die Vorbeugung durch Vermeidung der harnsäurehaltigen Nahrungsmittel, und der Weg zu einer wirklichen Heilung wird nur passierbar durch die Fortschaffung der Harnsäure aus dem Körper.

Aber auch der Stoffwechsel der Fette ist von dem Harnsäuregehalt der Säfte abhängig. Wird das Fett nicht verbrannt, so setzt es sich überall an und allgemeine Korpulenz ist die Folge, welche ja bei der heute üblichen Lebensweise zu einer der häufigsten Beschwerden besonders der wohlhabenderen Klassen gehört. Die Kuren in Karlsbad, in Marienbad haben nur einen vorübergehenden Erfolg. Kommen die betreffenden in das alte Leben zurück und ändern sie nicht total ihre Nährweise, so werden sie das ersehnte Ziel, die schlanken Formen ihrer Jugend, nie erreichen. Pessimistisch geben sie sich dem Gedanken hin, von einem grausamen unverschuldeten Geschick verfolgt zu sein, während doch nur Unverstand und die Verletzung der Naturgesetze die eigentlichen Ursachen sind.

Noch häufiger sehen wir aber das Gegenteil eintreten, Abnahme der Körperfülle, allgemeine Magerkeit und Unterernährung bis zu den schwersten Graden. Solche Zustände finden wir, ohne daß der Arzt bisher eine besondere Krankheit feststellen konnte, gerade in den Kreisen, die sich gut ernähren. Trotzdem setzen diese Personen nicht an, sie bleiben mager und ihr allgemeiner Ernährungszustand wird von Jahr zu Jahr schlechter. Es werden immer wieder kräftigende Kost, Fleisch, Eier, Kakao, Fleischsäfte, Hämatogen und wer weiß, was sonst noch verordnet, und trotzdem wird es nicht anders oder doch nur vorübergehend. Auch Badekuren helfen nichts, und so verschwindet ein Jahr nach dem andern, ohne eine Besserung zu bringen, der Körper verdorrt wie ein auf unfruchtbarem Boden stehender Baum, und die Zirkulation versiegt wie ein im Sande verrinnender Bach, ohne die Gewebe genügend mit nährender Flüssigkeit versorgen zu können. Daß darunter die Schönheit leidet und der Reiz der Jugend flieht, ist selbstverständlich. Hat man aber die Ursachen dieses Verhaltens des Körpers erkannt und schafft die Harnsäure und die anderen Hemmnisse durch einen Wechsel in der Diät und durch zweckentsprechende

sonstige Kuren heraus, so füllen sich die Adern wieder mit frischem Blut, führen dasselbe zu den Geweben, ernähren sie besser, und allmählich erholt sich jede einzelne Körperzelle von den Wirkungen der Xantine und kann wieder zur vollen Entfaltung und Betätigung ihrer Lebenskraft gelangen.

Aber auch solche Krankheiten, die ganz bestimmten Ursachen, den Bakterien zuzuschreiben sind, nämlich die Infektionskrankheiten und die lokalen Entzündungen und Eiterungen werden durch den Harnsäuregehalt des Blutes günstig oder ungünstig beeinflußt. Haig sagt darüber: „In normalem Zustande, und noch mehr im Zustande angeregter Zellernährung, wo das Blut frei von Harnsäure und infolgedessen auch der Kreislauf in allen Geweben frei, die Verdauung vollkommen und der Stoffwechsel vollständig ist, kurz, wenn der Lebensfunke kräftig und hell brennt, dann werden die Krankheitserreger verbrannt, zerstört und können unmöglich irgendwo Wurzel schlagen.

Wenn dagegen bei einem entgegengesetzten Zustande der Kreislauf und der Stoffwechsel schwach, die Verbrennung unvollständig sind und das Feuer schwach brennt, dann können sich die Mikroben einnisten, sich vermehren und die Krankheit befördern oder erzeugen.

Von diesem Gesichtspunkte aus ist die Ursache des Fiebers von höchstem Interesse, weil Fieber von einer allgemeinen Steigerung des Stoffwechsels begleitet ist; und es scheint wirklich, daß das Fieber eine schützende Anstrengung der Natur bedeutet, womit sie das Lebensfeuer mehr entfachen und die Eindringlinge verbrennen will."

Es deckt sich diese Auffassung ja auch mit der anderer Ärzte und vieler denkenden Laien, daß die Häufigkeit der Infektionskrankheiten von der gesunden richtigen Zusammensetzung des Blutes abhängt, daß die Mikroorganismen zu ihrer Einnistung und Entwicklung eines für sie günstigen Nährbodens bedürfen, der eben teilweise durch die nicht ausgeschiedenen Stoffwechselprodukte und Körpergifte und durch das von diesen verunreinigte Blut gegeben ist, und daß umgekehrt in reinem Blute, in den nicht durch irgend welche Selbstgifte in ihrer Lebenstätigkeit gehemmten Körperzellen auch die Bakterien nicht die ihnen günstigen Entwickelungsbedingungen finden.

So kann man nicht selten beobachten — wenigstens vermochte ich dies sowohl bei anderen als auch an mir selbst —, daß die Personen, welche häufig von Schnupfen, Bronchialkatarrhen, Influenza und dergleichen heimgesucht werden, die Neigung zu diesen Erkrankungen verlieren, wenn auf den Harnsäuregehalt des Blutes, auf die Reinigung des Körpers von Stoffwechselprodukten eingewirkt wird. Ich selber litt früher in der kühleren Jahreszeit viel an Erkältungen, Schnupfen und Bronchialkatarrhen, welche meistenteils mehrere Wochen anhielten. Nunmehr erkälte ich mich fast nie mehr und wenn doch, so verschwindet die Erkältung wieder innerhalb weniger Tage, ja sogar oft innerhalb 24 Stunden.

Den gewaltigen Einfluß der Harnsäure auf die Gewebsernährung und Zellfunktion nach jeder Richtung hin drückt Haig mit folgenden Worten aus:

„Wenn meine Voraussetzungen richtig und meine Schlußfolgerungen logisch sind, und wenn die Harnsäuremenge den Kreislauf in dem Maße beeinflußt, wie ich dies glaube, so folgt daraus, daß die Harnsäure in der Tat die Funktionen, die Zellernährung und den Körperaufbau in einem Grade beherrscht, wie wir es uns nie bisher vorgestellt haben; anstatt nur die Struktur einiger weniger, relativ bedeutungsloser Gewebe anzugreifen, in welchen sie nach dem Tode vorgefunden wurde, kann sie in der Tat direkt die Entwickelung, den Lebenslauf, den endlichen Zerfall und die Auflösung jedes Gewebes bestimmen und zwar von den wichtigsten Nervenzentren und den tätigsten Drüsen bis zum Bett der Nägel und der Struktur der Haut und Haare."

Wenn wir also nochmals kurz wiederholen, so wirkt die Harnsäure nach zwei Richtungen hin verderblich. Erstens durch lokale Ablagerungen und Hervorrufung von chronisch entzündlichen Zuständen, wie z. B. bei Gicht und Rheumatismus, zweitens aber durch Verstopfung der Kapillaren, Erzeugung eines hohen Blutdruckes, Beeinträchtigung der Zellernährung, Verhinderung der Entschlackung, Herabsetzung der Temperatur und Verminderung des gesamten Stoffwechsels. Dieser verminderte Stoffwechsel ist also nicht die Ursache der gesteigerten Harnsäuremenge, sondern umgekehrt diese letztere bedingt die mangelhafte Verbrennung. Hoher Harnsäuregehalt des Blutes bedeutet mangelhafte Verbrennung, während Säuberung des Blutes von der Harnsäure eine gute und vollständige Verbrennung bewirkt. Das Eintreten und Verschwinden der Collaemie beeinflußt das Lebensfeuer ebenso, wie das Schließen und Öffnen der Ofenklappe die Flamme des Herdes reguliert. Durch diese Erkenntnis wird unser Einfluß auf die physiologischen Verhältnisse verdoppelt und derjenige auf die Pathologie vervierfacht.

Viele Fleischesser werden jedoch behaupten, daß alle die erwähnten Symptome nicht zutreffen, daß sie nicht an kalten Händen und Füßen, an hohem Blutdruck und ähnlichen Zeichen zu leiden hätten, daß sie sich bei ihrer Kost ganz wohl und leistungsfähig fühlten. Dies ist auch bis zu einem gewissen Grade richtig, und wir müssen uns über die Ursachen dieses scheinbaren Widerspruches klar werden. Wie schon erwähnt, haben die mit der Nahrung aufgenommenen Säuren oder die bei der Zersetzung der Nahrungsmittel, besonders des Fleisches, im Körper sich bildenden Säuren die Eigenschaft, das Blut für die Aufnahme der Harnsäure ungeeignet zu machen und diese selbst in die Gewebe zurückzudrängen und dort festzuhalten. Die Leber, die Milz, in welchen die Harnsäure zunächst aufgestapelt wird, sind geduldige Organe und lassen sich ihre Anwesenheit

lange Zeit hindurch gefallen, ohne wesentliche Reaktionen zu zeigen. Außer den Säuren haben aber noch andere Stoffe dieselbe Eigenschaft den im Körper befindlichen Uraten gegenüber, nämlich die mit den Nahrungsmitteln neu aufgenommenen Xantinbasen, d. h. also das Fleisch und seine Produkte, Kaffee, Tee, Kakao und Hülsenfrüchte, in welchen allen, wie wir oben gesehen haben, Harnsäure und dieser verwandte Gifte enthalten sind. Auch diese Nahrungsmittel drängen unmittelbar nach ihrer Aufnahme die im Blute gelöste oder in kolloider Form befindliche Harnsäure wieder in die Gewebe zurück, machen also das Blut von ihr und ihrer Wirkung frei. Hört nun aber die Wirkung dieser eingenommenen Xantinbasen auf, und ist daher die zurückgedrängte Harnsäure wieder im Begriff in das Blut überzugehen und hier Collaemie zu erzeugen, so stellt sich sofort ein gewisses Unbehagen, ein Schwächegefühl oder wenigstens Hungergefühl ein und veranlaßt den Fleischesser von neuem, kräftigende Nahrungsmittel in Gestalt von Fleisch, Fleischbrühen, Eiern usw. zu sich zu nehmen. Es ist aber weniger das Bedürfnis nach Nahrung selbst als nach den in derselben enthaltenen Reizstoffen, welches sich hierin dokumentiert. Hierdurch bedingt ist die häufige Nahrungsaufnahme der Fleischesser, welche meistens alle 3—4 Stunden, wenn nicht noch häufiger, stattfindet, während der Vegetarier, der frei von Harnsäure ist, mit drei, ja sogar mit zwei oder selbst einer Mahlzeit am Tage genug hat, weil er nicht der beständigen Befreiung des Blutes von der Harnsäure bedarf, und die geringen Harnsäuremengen im Blute die normalen Grenzen nicht überschreiten und ohne Beschwerden ausgeschieden werden. Und wenn der Fleischesser nicht grade Hauptmahlzeiten einnimmt, so schiebt er wenigstens Kaffee oder Tee dazwischen, oder er veranlaßt die Stimulation durch Alkohol und Nikotin, welche beiden letzteren Gifte genau nach derselben Richtung wirken, wie die erwähnten.

In dem Fleischessen haben wir also einen Hauptförderer des Alkoholismus zu sehen. Denn das Fleisch ist nicht nur ein Stimulans, sondern es erzeugt auch durch die verschiedenen Abfallsprodukte, die es enthält, und die aus dem Blute wieder ausgespült werden wollen, Durst, „und wenn der Fleischesser aus irgend einer Veranlassung, z. B. gelegentlicher Depression, sich daran gewöhnt, seinen Durst mit alkoholischen Getränken zu stillen, so bekommt er bald zu viel davon.

Der Vegetarier dagegen ist nicht oft durstig, weil er nicht den Harnsäure-Schwankungen und der gesteigerten Harnabsonderung unterworfen ist, und weil zudem das Obst seines Speisezettels ihm große Mengen Flüssigkeit zuführt".

„Ich bin auch überzeugt, daß die Bekämpfung des Alkoholismus mit noch weit besserem Erfolge betrieben werden könnte, wenn die harnsäurefreie Diät an die Stelle der die Hülsenfrüchte, Eier und den Tee

gestattenden vegetarischen Diät gesetzt würde. Auch der Tee gehört zu den Stimulantien, und wenn Stimulation immer schädlich ist, so ist sie es doppelt, wo sie bereits zum Mißbrauch geführt hat".

Einen interessanten Beleg hierzu bildet das, was der schottische Arzt Dr. Keith*) über drei verschiedene Trinkerheilanstalten anführt.

Die eine Anstalt befand sich in Indien und diente zur Behandlung dem Trunke ergebener englischer Soldaten; daselbst wurde reichlich Fleisch verabreicht. Der ärztliche Leiter gab jedoch zu, wesentliche Dauererfolge nicht zu erreichen, und glaubte überhaupt nicht an solche. Eine andere Anstalt in Amerika berichtet über 30% Erfolge. Hier wurde zwar auch Fleisch gegeben, aber dasselbe war ohne Wissen der Patienten durch einen bestimmten Zusatz fast ungenießbar gemacht, so daß diese letzteren sich des Fleischgenusses wenigstens in der Anstalt enthielten. Das Fleisch kam nur deshalb auf die Tafel, damit die Patienten nicht bereits von Anfang an vor der Kur zurückschreckten. In einer dritten amerikanischen Heilanstalt wurde jedoch offen und klar eine Enthaltung von Fleisch, sowohl für den Anstaltsaufenthalt als auch für später gefordert, und der Arzt dieser Anstalt berichtet innerhalb 25 Jahren 98% seiner Klienten dauernd geheilt zu haben.

„Wenn ich geistig arbeite", — so fährt Haig bez. dieses Themas weiter fort, — „so könnte mich nichts auf der Welt veranlassen, ein Glas Wein zu nehmen, weil seine Wirkung keinesfalls angenehm wäre, sondern derselbe mich sofort schläfrig, verdrießlich, reizbar und unbehaglich machen würde.

Dies findet seine ganz einfache physikalische Erklärung; denn zufolge meiner Früchte- und Vegetabilien-Diät ist die Alkaleseenz meines Blutes hoch, und dieses Blut enthält nur ganz wenig Harnsäure, die zudem bei den reichlichen Alkalien in guter Lösung ist, so daß der Kapillar-Rückfluß rasch, der Blutdruck niedrig sind.

Wenn ich aber etwas Säure in mein Blut bringe (und diese Wirkung hat der Wein), so wird die Alkaleseenz meines Blutes herabgesetzt, die Lösung der Harnsäure wird weniger vollständig; ich bekomme somit eine mehr oder weniger starke Collaemie.

Die harnsäurefreie Diät befreit uns somit nicht nur von dem Verlangen nach Stimulantien, sondern sie führt auch einen Zustand herbei, wo die sauren Stimulantien unmittelbar spürbaren Schaden stiften, Reizbarkeit und Depression hervorrufen. Ich habe nicht nur kein Verlangen nach Stimulantien, sondern ich habe geradezu einen Abscheu vor ihnen, weil ich weiß, daß sie mich elend machen. Infolgedessen stelle ich bei den Patienten selten mehr das Verlangen, die Stimulantien bei der Änderung

*) Keith, Fads of an Old Physician. London 1901.

der Diät gleichzeitig aufzugeben, denn ich weiß, daß die meisten Leute, welche 12—18 Monate leben wie ich, von selbst dazu kommen, gegen dieselben einen Widerwillen zu empfinden und sie zu meiden."

Doch kehren wir nun zu dem Fleischesser zurück. Mit der Zeit genügt auch der Alkohol nicht mehr, die Stimulation wird immer schwieriger, die Zurückdrängung der Harnsäure erfordert schwerere Geschütze, und dann wird die Zuflucht zu noch schärferen Giften, zu Cocain und Morphium, genommen. Das Morphium und das Opium rufen die Symptome der Abwesenheit der Harnsäure im Blute hervor, nämlich geistige Aufgewecktheit, Wohlbefinden, gute Stimmung und Glücksgefühl. Hört die stimulierende Wirkung des Morphiums aber auf, so füllt sich sehr schnell das Blut mit Harnsäure, Collaemie stärksten Grades tritt ein und versetzt die bedauernswerten Opfer in einen beklagenswerten Zustand. Wer jemals derartige Individuen in solchen Momenten mit abgestorbenen Händen und Füßen, vor Kälte zitternd, mit Herzklopfen, in deprimierter Gemütsstimmung und der Verzweiflung nahe, gesehen hat, kann sich des tiefsten Mitleids mit ihnen nicht erwehren, und die mangelhaften Erfolge der Morphium-Entziehungskuren und die häufigen Rückfälle hängen damit zusammen, daß man auf den Harnsäuregehalt des Körpers und die Befreiung des Blutes von derselben gar keine Rücksicht nimmt. Gewöhnlich ist mit der dauernden Zuhilfenahme derartiger Gifte der physische und moralische Bankerott des Fleischessers besiegelt. Die Stimulation, d. h. gewaltsame Zurückhaltung der Harnsäure in den Organen erreicht endlich ihr Ende, sie wird gegenüber der großen aufgespeicherten Harnsäuremenge machtlos. Letztere bekommt die Oberhand und bedingt die schwersten Krankheitszustände und das tötliche Ende. Lassen wir hierüber Haig wieder zu unserer Aufklärung zu Worte kommen:

„Diejenigen, welche in der Regel zwei- bis dreimal täglich Fleisch essen, dürfen nicht erwarten, daß sie die Harnsäure direkt ins Blut bringen könnten; mit der hohen Acidität, welche bei ihnen, solange sie sich wohl fühlen, besteht, wird die eingeführte Harnsäure viel langsamer zur Lösung kommen und nur allmählich ausgeschieden; ein solches Mittagessen wirkt bei ihnen als ein Anregungsmittel, sie fühlen sich hierbei besser, kräftiger und glücklicher, und nichts wird sie überzeugen, daß sie sich damit schädigen. Solange sie sich wohl befinden, sind sie entschieden im Vorteil und können triumphierend auf sehr gute Resultate hinweisen, zwar führen sie immer bedeutende Harnsäuremengen ein, welche im Körper bleiben und dann und wann durch Gicht- und Rheumatismusanfälle mehr oder weniger deutlich an ihre Anwesenheit erinnern; doch solange das Blut infolge fortgesetzter Stimulation ganz oder nahezu frei von Harnsäure erhalten bleibt, tritt kein erhebliches Übel ein, und diese Personen leiden vorläufig weder an Gicht noch an hohem Blutdruck.

Unglücklicherweise aber kommt im natürlichen Verlauf der Dinge mit dem hohen Alter eine mangelhafte Zellernährung, eine weitere Stimulation wird

immer schwieriger, dann müssen vielleicht Alkohol, Morphium und Cocain zu Hilfe gerufen werden, um das Feuer bei lebhafter Flamme zu erhalten; zuerst mit Erfolg; später werden auch diese Stimulantien, selbst in größeren Dosen, wirkungslos, und zuletzt kommt der Zusammenbruch und das Ende.

Die Harnstoffmenge und der Säuregrad sinken endlich tiefer und tiefer, und damit bricht die lange angehäufte Ablagerung der Urate ihre Dämme, stürzt sich in überwältigender Flut in den Kreislauf und vollendet den Ruin. Der Kreislauf, die Zellernährung und die organischen Funktionen werden fast unmöglich gemacht, und das physiologische Wrack wird der dringenden Gefahr des Unterganges ausgesetzt.

Entgeht es den stets drohenden Klippen der Gehirnblutung, so vermag es noch einige Jahre des Unbehagens und Elends mit hohem Blutdruck und chronischer Nierenentzündung weiterzutreiben, um entweder mit Urämie oder Herzschlag zu enden.

Aber lange vor diesem letzten Stadium schon hat der Fleischesser, wie dies allen Beobachtern einleuchten muß, eine schlimme Zeit durchzumachen, und hat für seine Stimulantien bald einen schrecklichen Preis zu zahlen."

---

2. Kapitel.

Haigs Harnsäuretheorie. Spezieller Teil.

Nachdem wir im vorigen Kapitel die Art und Weise kennen gelernt haben, wie sich die Harnsäure im menschlichen Körper im allgemeinen verhält, so wird es uns nicht schwer werden zu verstehen, wie durch dieselbe ganz bestimmte Krankheitsbilder, soweit dieselben nicht in den bisherigen Ausführungen Berücksichtigung gefunden haben, hervorgerufen werden können.

Haig selbst war zum Studium der Harnsäure durch seinen eigenen Kopfschmerz veranlaßt worden. Diesen periodisch auftretenden einseitigen Kopfschmerz hat Haig direkt als Harnsäurekopfschmerz bezeichnet. Er fand nämlich in dem während des Anfalles gelassenen Urin die Harnsäuremenge ganz bedeutend gesteigert. Haig führt den Schmerz darauf zurück, daß die in der Zeit vor dem Kopfschmerz im Organismus aufgespeicherte Harnsäure aus irgend einer Ursache ihre ruhige Lage verläßt, ins Blut übertritt und hier die bekannten Erscheinungen von Verstopfung der Gefäße und damit hohen Blutdruck hervorruft. Dieser hohe Blutdruck ruft im Gehirn zunächst Reizbarkeit, Gemütsverstimmung und Unlust zur Arbeit hervor, was anfänglich als physiologisch angesehen wird. Steigert sich aber der Blutdruck, so nehmen die Erscheinungen einen krankhaften Charakter an, und es tritt Kopfschmerz ein. Bei Haig selbst trat dieser Kopfschmerz alle 7—10 Tage auf. In dieser Zeit hatte sich genügend Harnsäure angesammelt, um wieder eine gesteigerte Ausscheidung zu bewirken. Als jedoch

später durch eine entsprechende Lebensweise der Vorrat der Kantine abnahm, wurden die Zeiträume zwischen den Anfällen immer größer, bis er schließlich ganz frei von Schmerzen blieb. Durch diese Blutdrucksteigerung im Gehirn und die fehlerhafte Ernährung können außer dem Kopfschmerz auch Schwindel, Vergeßlichkeit, Unfähigkeit manche Worte auszusprechen und ähnliche Störungen hervorgerufen werden.

Warum tritt dieser Kopfschmerz nun nicht bei allen Personen auf, die an hohem Blutdruck leiden? Hier müssen wir annehmen, daß zu dem Zustandekommen des Kopfschmerzes außer dem hohen Blutdruck noch ein zweiter Faktor tritt, nämlich eine gewisse anatomische Anlage der Gehirngefäße, vielleicht eine zu große Weite an ganz bestimmten Stellen oder etwas ähnliches.

Der Kopfschmerz ist zunächst rein funktioneller Natur, d. h. er verschwindet wieder, ohne dauernde Schädigungen oder Veränderungen zu hinterlassen. Jedoch sollte es für die damit Befallenen ein Warnungssignal sein, denn häufig sieht man derartig Leidende später von schwereren Erkrankungen, wie chronischer Nierenentzündung befallen werden.

Von der Wissenschaft wurde die Machtlosigkeit der Behandlung dieses Kopfschmerzes häufig zugegeben; gegen die Anfälle verordnete Medikamente, wie Antipyrin, Migrainin usw. bewirken zwar rein symptomatisch ein Aufhören des Schmerzes, indem sie die Harnsäure für eine kurze Zeit in das Innere des Körpers zurückdrängen. Eine wirkliche Beseitigung des Kopfschmerzes wird nach Haig nur durch eine entsprechende Diätänderung bedingt und, fügen wir weiter hinzu, durch alle jene Maßnahmen, welche eine Befreiung des Körpers von der Harnsäure, eine Säuberung von den Selbstgiften bewirken.

Was über den Kopfschmerz gesagt ist, gilt auch von der Epilepsie, der Hysterie und anderen krampfartigen Zuständen, nur daß die Erscheinungen hier viel schwerer und bedrohlicher sind, wie beim Kopfschmerz. Auch diese Symptome sind Zeichen der Gehirnoellaemie. Die Ernährung des Gehirns wird dadurch beeinflußt und gewisse Hirnteile werden in einen Reizzustand durch die zurückgehaltenen Stoffwechselprodukte versetzt, und diese Reizung in Verbindung mit dem hohen Blutdruck ruft an der Peripherie des Körpers die Krämpfe hervor. Auch hier hat Haig innerhalb und kurz nach dem Anfall gesteigerten Harnsäuregehalt im Urin gefunden.

Bisher stand man der Epilepsie so gut wie machtlos gegenüber, was ja die vielen Anstalten für Epileptische mit ihren zahlreichen Insassen beweisen, die weniger auf eine Heilung abzielen, als auf Unterbringung, Verpflegung und Überwachung der Kranken, wodurch den Anverwandten die Sorge für dieselben erleichtert, bezugsweise abgenommen wird. Das übliche Bromkali vermochte wohl manchmal die Anfälle zu unterdrücken,

dafür stellte sich aber — ob trotz desselben oder durch dasselbe, das wollen wir hier nicht entscheiden — Vergeßlichkeit, Abnahme der Geisteskraft, ja sogar Verblödung ein. Dieser Verlauf wird nur noch beschleunigt, wenn auf die Diät gar keine Rücksicht genommen wird, wenn man den Kranken, um sie zu stärken, viel Fleisch verabreicht und ihren Gelüsten, welche sie gerade nach dieser Richtung hin sehr häufig zeigen, freien Lauf läßt. So kann man oft epileptische Kinder mit wahrer Gier nach Fleisch, Wurst, Bouillon und Kaffee verlangen sehen, was ja nach obigem leicht erklärlich ist, da für einen Moment die Xantine der Nahrung die Harnsäure des Blutes in die Gewebe zurückdrängen und so den hohen Blutdruck und damit die Beschwerden herabsetzen, während sie in der Tat die Quelle des Übels durch Zufuhr neuer Gifte auf die Dauer nur noch vermehren.

Die einzige Hilfe besteht nach Haig auch hier wiederum in dem Erfassen der Ursachen, in der Vermeidung der Zufuhr der verhängnisvollen Gifte und in der Beförderung der Ausfuhr der bereits vorhandenen. Man muß sich aber nicht vorstellen, in zwei bis drei Wochen einen Erfolg zu erzielen. Im Gegenteil, im Anfang können sich die Anfälle und Beschwerden steigern, weil die jetzt nicht mehr zurückgehaltene Harnsäure in vermehrtem Maße in die Blutbahnen stürzt und Collaemie erzeugt. Gewöhnlich wird von den Betreffenden nur ein zaghafter Versuch gemacht, und sehen sie nicht einen sofortigen Erfolg, sondern gar anfänglich eine Verschlimmerung, so stehen sie wiederum von dem Versuche ab, oder sie werden von Freunden und Verwandten bestürmt, diese Kur zu unterlassen. Sie kehren zu den Fleischtöpfen Ägyptens zurück und geraten so meistens immer tiefer in ihr Verderben hinein. Wird aber der Versuch 12, 18 bis 24 Monate fortgesetzt, so wird sich auch sicher ein Erfolg, eine Verminderung oder gar völliges Verschwinden der Anfälle zeigen.

Doch es braucht der hohe Blutdruck im Gehirn nicht immer solche heftigen Erscheinungen, wie unausstehlichen Kopfschmerz oder die schrecklichen Krämpfe hervorzurufen. Oft bleibt es nur bei *Schlaflosigkeit* und *Aufgeregtheit*, häufig aber macht sich eine *geistige Depression* und geistige Schlaffheit, Unlust zur Arbeit, Gemütsverstimmung und dergl. geltend.

Lassen wir auch hier wieder *Haig* reden:

„Der Zustand, welcher den Harnsäure-Kopfschmerz begleitet und eine Art Hof um denselben bildet, besteht aus einer Stumpfheit oder einer Unfähigkeit für Anstrengung, sei es geistiger oder körperlicher Art, sowie aus einer Vergeßlichkeit bezüglich Namen und Sachen. Einerseits ist er mit Schläfrigkeit, andererseits mit einer geistigen Neigung verbunden, sich selbst und alles andere so ungünstig als möglich zu beurteilen. In diesem Zustand ist das Selbstvertrauen vollständig verschwunden, äußerste Bescheidenheit ist vorherrschend, ein Federgewicht drückt den Patienten zu Boden, und selbst das größte Glück vermag ihn nicht aufzumuntern.

Mir scheint es, daß die geistige Depression aus einem geringeren Grade desjenigen Zustandes entsteht, welcher den Harnsäure-Kopfschmerz hervorruft, oder mit anderen Worten, aus einer weniger heftigen Collaemie, welche den die Migräne hervorrufenden hohen Blutdruck nicht aufkommen läßt; während ich z. B. jetzt selten oder nie genug Harnsäure habe, auf daß ein schlimmer Kopfschmerz entstehen könnte, so habe ich hiervon doch noch hinreichend zur Erzeugung einiger Reizbarkeit oder geistiger Depression, indeß immerhin leicht, verglichen mit früher.

Klären wir dagegen das Blut von der Harnsäure durch eine ihre Zurückhaltung bewirkende Arznei, so daß der Blutdruck vermindert, der Puls beschleunigt und die Harnabsonderung vermehrt werden, dann ändert sich der Geisteszustand wie durch Zauberschlag, Gedanken blitzen auf, das Gedächtnis umfaßt alles, nichts wird vergessen, Geistes- und Körperanstrengung ist ein Vergnügen, der Kampf ums Dasein ein Ruhm, alles Gute, das Unmögliche sogar hält man für erreichbar, Mißgeschick gleitet ab, wie das Wasser über den Rücken einer Ente. Bis zu diesem schrecklichen Grade sind wir die Sklaven des Gehirnkreislaufes."

Die aus der Gehirncollaemie entspringende Depression kann so groß sein, daß dem Betreffenden das Leben nicht mehr lebenswert erscheint, daß er freiwillig das Leben aufgibt und Selbstmord begeht. Man hat den Selbstmord vielfach einem moralischen Defekt zugeschrieben, doch nichts ist falscher als das.

„Aus eigener Erfahrung weiß ich," — sagt Haig — „daß die geistige Depression so tückisch ist, daß ich, obgleich ich schon die Wirkung der Collaemie kenne, mich oft nur sehr schwer davon abhalten kann, Dinge falsch und übertrieben aufzufassen; noch weniger gelingt es denen, welche ihren Zustand nicht zu beurteilen vermögen.

Und die häufigen Fälle von Selbstmord zeigen oft genug, daß die Unannehmlichkeiten, welche die unglücklichen von der Collaemie Erfaßten zu Boden drückten, nur geringfügiger Natur waren. Aber für die von der geistigen Depression Erfaßten sind sie dies keineswegs; sie erscheinen ihnen vielmehr als furchtbare Wirklichkeiten, umgeben von schwarzer Verzweiflung. In der schrecklichen Finsternis geistiger Depression sind die Sterne Treue, Glauben und Hoffnung erloschen und lassen auch nicht den geringsten Lichtstrahl erschimmern.

In diesem Zustand kann der Mensch selbst seines Teuersten auf Erden nicht gedenken, — er ist unzurechnungsfähig, vorübergehend geistesgestört, er unterscheidet sich nur im Grade der Krankheit von dem Menschen, welchen wir in die Irrenanstalten bringen.

Solche Menschen, die in diesem Zustand Selbstmord begehen, für ihre Handlungen verantwortlich erklären, heißt ihnen grausam Unrecht tun, und der Versuch, sie durch moralischen Zuspruch von ihrer raschen Tat

abzuhalten, ist gleichbedeutend mit dem Versuch eines Kindes, die steigende Flut durch einen Sanddamm aufzuhalten.

Die Verhütung des Selbstmordes durch eine entsprechende Diät ist für die Zukunft unseres Geschlechts von nicht geringer Bedeutung, denn oft sind es, wie beim Kopfschmerz, die besten Menschen, welche unter Depression leiden und sich entleiben, während gedankenlose Tröpfe zurückbleiben, um dies Geschlecht fortzupflanzen, denn sehr richtig sagt Carlyle: „Mit Stumpfsinn und einer guten Verdauung kann der Mensch viel aushalten".

Der Häufigkeit nach fallen die meisten Selbstmorde auf die erste Hälfte des Tages, also auf Stunden, in denen die Harnsäureausscheidung am größten und die Collaemie am vorherrschendsten ist. Auch in der Jahreszeit, in denen die meisten Selbstmorde sich häufen, tritt eine ähnliche Erscheinung zutage. Das allmähliche Ansteigen der Zahl der Selbstmordfälle vom November bis zum Mai—Juni und die allmähliche Abnahme nach diesen Monaten ist eine der bemerkenswertesten Tatsachen in der Mortalitätsstatistik, die in allen Ländern nördlich vom Äquator übereinstimmt. Nach Haig erklären sich diese Verhältnisse ungezwungen durch die Steigerung der Harnsäureausfuhr im Frühjahr und die allmähliche Abnahme derselben im Herbst und Winter.

Die meisten Selbstmorde haben wir in England, das ist in einem Lande, in dem mehr Fleisch, Tee und ähnliche vergiftende Nahrungsmittel gebraucht werden als in den übrigen Ländern des Kontinents. Aber in England sowohl als auch in den anderen zivilisierten Ländern ist in den letzten Jahrzehnten die Selbstmordziffer ganz gewaltig gestiegen, gleichzeitig ist aber auch mit der zunehmenden Wohlhabenheit der Verbrauch von Fleisch, Kaffee und Tee gewachsen; Selbstmord und Konsum der harnsäurehaltigen Nahrungsmittel gehen beide parallel, sie bedingen sich gegenseitig.

Kehrt nun die Gehirncollaemie häufig wieder, oder bleibt sie dauernd bestehen, so sind ihre Folgen nicht rein vorübergehender Natur, ihre schädlichen Wirkungen auf das Gehirn lassen sich nicht mehr ausgleichen, die Gehirnzellen werden schlechter ernährt, und infolgedessen wird ihre Funktion eine mangelhaftere; die Ausdauer zu geistiger Arbeit läßt nach, beständig zunehmende Vergeßlichkeit und Gedächtnisschwäche tritt ein. Über dies Symptom wird, wenn man etwas darauf achtet, von vielen Stadtbewohnern und zwar oft in noch relativ jungen Jahren geklagt. Die geistige Spannkraft läßt nach, und Unfähigkeit, den Anforderungen des Lebens gerecht zu werden, macht sich immer mehr bemerkbar. Ja die Gehirnzellen können einer völligen Degeneration anheimfallen, wodurch schließlich völliger Verlust der Geisteskraft, Wahnsinn und Blödsinn bedingt ist.

„Die Ursache der Migräne und der Epilepsie, der Hysterie und des Wahnsinns ist auch die Ursache einer ganzen Reihe geistiger und moralischer Defekte, wovon die in unseren Irrenanstalten zu sehenden Krankheitszustände bloße Übertreibungen sind; lange bevor die letzten Stadien erreicht sind, hat sich das ganze Wesen langsam umgewandelt, und jene Selbstsucht, welche bloß abgeschwächter Wahnsinn ist, hat alle edlen geistigen und moralischen Eigenschaften mehr oder weniger ausgelöscht.

Unsere Irrenhäuser sind immer bis auf den letzten Platz besetzt, und wir müssen täglich neue bauen.*) Würde es nicht weiser gehandelt sein, wenn wir das viele Geld darauf verwendeten, das Übel an der Wurzel zu fassen? Sollten wir unsere irrsinnige Bevölkerung nicht auf eine Diät setzen, welche das Leiden wenigstens nicht verschlimmerte?

Von diesem Gesichtspunkte aus bedeutet daher die wissentliche Vermeidung von Nahrungsgiften weit mehr, als bloß die Verhütung oder Heilung der in diesem Werke genannten Krankheiten. Sie kann unter Umständen sogar die vollständige physische, geistige, moralische und seelische Wiedergeburt des Geschlechts bewirken."

Ebenso wie die geistigen Fähigkeiten durch die Harnsäure beeinflußt werden, so auch die körperliche Kraft und Ausdauer. Bei der heute üblichen Lebensweise hört man vielfach über *Kraftlosigkeit* und *zu geringe Ausdauer* klagen. Dies ist nach dem Angeführten ja auch leicht erklärlich. Infolge der Behinderung des Kreislaufes gelangt die Nahrung nur schwer zu den Muskeln und Nerven. Diese sind ferner mit Stoffwechselprodukten durchsetzt und dadurch in ihrer Lebensenergie gehemmt. Durch die überall abgelagerten Schlacken ist die Reibung zwischen den einzelnen Körperteilen eine größere. Genau so wie in einer Maschine durch Rost und Abfallstoffe ihr Gang gehemmt wird und eine größere Menge von Heizmaterial verwandt werden muß, um sie in Tätigkeit zu versetzen und darin zu erhalten, so erzeugen auch beim Menschen die vielen abgelagerten Schlacken einen erhöhten Widerstand, zu dessen Überwindung ein größerer Teil der durch Nahrungsmittel erzeugten Energie beansprucht wird als bei einem gesunden, schlackenfreien Organismus, in dem die einzelnen Teile wie in einer sauberen, gut geölten Maschine sich mit größter Leichtigkeit ohne wesentliche Reibung unter einander bewegen.

So sehen wir, daß die begüterten Volksklassen, die im Gegensatz zu der Land- und Arbeiterbevölkerung nur geringe körperliche Arbeit zu leisten haben, doch verhältnismäßig mehr und kräftigere Nahrung zu sich nehmen.

*) Für Berlin baut man jetzt die vierte Irrenanstalt, die ebenso wie die dritte zur Aufnahme von 1500 Geisteskranken berechnet ist.

„Ich muß viel Fleisch essen, um mich bei Kräften zu erhalten; ohne dieses fühle ich mich matt", sagt die schwache und blasse Gouvernante, die nur einige Stunden am Tage geistig arbeitet und sich nur wenig körperliche Bewegung macht. Nach der gleichen Kost verlangt auch die Modedame, deren Leben nur durch Vergnügen und Zerstreuungen ausgefüllt ist. Außerdem wird dem Körper noch vielfach Kaffee, Tee, Bier und Wein als „nervenstärkend" einverleibt, die an und für sich gar keine nährenden Stoffe enthalten und somit dem Körper keine neuen Spannkräfte zuführen. Dieselben wirken nur als Reizmittel, indem sie einerseits das Blut für eine kurze Zeit von der Harnsäure frei machen, und indem sie andererseits das im Organismus für den Notfall aufgespeicherte Reserveeiweiß in Anspruch nehmen und zur Verwendung kommen lassen. Dies Reserveeiweiß wird durch die Reizmittel zum Teil also verbraucht und der Körper bleibt ärmer an demselben zurück. Nur durch Ruhe und Zufuhr neuer Nahrungsstoffe kann dieser Reservevorrat wieder auf ein annähernd normales Maß gebracht werden. Wird aber Tag für Tag durch immer neue Reizmittel dieser Vorrat beständig in Anspruch genommen, so schwindet derselbe allmählich dahin, und schließlich ist allgemeine Erschöpfung die Folge, so daß der Organismus auch nicht mehr den geringsten außergewöhnlichen Anforderungen zu entsprechen vermag. „Tatsächlich sind diejenigen, welche ihre tägliche Arbeit nicht verrichten können, ohne ihre Reservekräfte durch Alkohol oder Tabak heranzuziehen, schwach und krank und im Begriff, den Weg zum physiologischen Bankerott zu betreten."

Der Engländer Miles, ein bekannter Sportsmann, der nach den Angaben Haigs lebt, sagt diesbezüglich: „Ich kann positiv behaupten, daß ich meine Gesundheit nicht mehr für so gut halte, als wie sie sein sollte, wenn ich überhaupt veranlaßt werden kann, Reizmittel zu mir zu nehmen." Auch bei mir selbst hat sich, je länger ich nach den Haigschen Diätvorschriften lebe, das Verlangen nach Reizmitteln — besonders nach Kaffee war es früher sehr stark — immer mehr verloren, und meine Leistungsfähigkeit, die vorher fast bis auf den Nullpunkt gesunken war, nimmt, wenn auch langsam, so doch beständig ohne jegliche Reizmittel zu.

„Und wer sind die Leute", so fährt Haig weiter fort, „welche so beständig ihre Reservekräfte in Anspruch nehmen? Nicht jene, welche von harnsäurefreier Nahrung leben; weit davon entfernt: denn bei solcher Diät geben sie Alkohol und Tabak gewöhnlich gänzlich auf. Es sind vielmehr die Fleischesser, welche Reizmittel bedürfen, und der Grund dafür ist einfach:

Mit jeder Fleischnahrung nehmen sie ja beständig jene gefährlichen Gifte, die Harnsäure und die Xantinkörper, zu sich, und diese sind, wie wir eben gesehen haben, zuerst Reizmittel und dann Hemmnisse: sie holen zuerst unnötiger Weise die Reservekräfte heraus und dann erzeugen sie eine große Abnahme der Kräfte und Schwächung des Ernährungszustandes,

indem sie die Zirkulation blockieren; und während dies vor sich geht, müssen andere Reizmittel, wie Alkohol, Tabak oder Tee herangezogen werden, um die Maschinerie des Körpers weiter im Gange zu erhalten."

Mit Berücksichtigung des Angeführten werden uns auch die Meinungsverschiedenheiten verständlich, welche zwischen den beiden Parteien der Alkoholgegner herrschen. Die Vertreter der Mäßigkeit, welche sich nur gegen das Übermaß im Alkoholgenuß wenden, lassen geringe Quantitäten als zuträglich für den Körper zum Genuß zu. Die Temperenzler dagegen verbieten jeglichen Alkoholgenuß als schädlich und wollen denselben durch Kaffee, Tee und Kakao ersetzen. An Stelle des einen Reizmittels setzen sie andere, welche in gewisser Beziehung nicht nach derselben Richtung hin wirken wie der Alkohol, die aber durch Vermehrung des Xantinvorrats im Körper nicht zuträglich sind.

„Wenn man sich also von einem Reizmittel, wie dem Alkohol, überhaupt ganz frei machen will, so muß man alle Reizmittel zusammen aufgeben; denn wenn man das eine oder das andere beibehält, kommt man unbedingt dahin, mehr und mehr zu nehmen und allmählich auch andere hinzuzufügen, welche noch mächtiger wirken.

Leute von natürlicher physiologischer Leistungsfähigkeit erfreuen sich der Vollkraft eines gesunden nutzbringenden Daseins. Demgegenüber kennt der Bankerotteur diese Wonne nur für Augenblicke; sie lebt in seiner Erinnerung an das, was er war, bevor er begann, seine Reservemittel zu verbrauchen, und als dieselben Schritt für Schritt dahinschwanden, da rief er gelegentlich Stimulantien zur Hilfe, die ihm wenigstens für eine kurze Spanne Zeit das Trugbild wahrer physiologischer Gesundheit vortäuschten, jenes Kraftgefühl, welches natürliche Leistungsfähigkeit ununterbrochen gewährt".

Des weiteren muß ich bezüglich dieses Punktes auf das entsprechende Kapitel des Haigschen kleineren Werkes „Diät und Nahrungsmittel"*), welches für Laien geschrieben ist, verweisen.

Die große Kraft und Ausdauer, welche eine harnsäurefreie Lebensweise gegenüber einer solchen mit Fleisch, Kaffee, Wein usw. verleiht, kommen auch zum Ausdruck in den mannigfaltigen sportlichen Wettkämpfen und Leistungen, aus denen sehr häufig Vegetarier als Sieger hervorgegangen sind und beständig hervorgehen, oder bei denen dieselben staunenswerte Rekorde aufstellen. Deutlich zeigte sich dies in dem Distanzwettmarsch zu Pfingsten 1902 zwischen Dresden und Berlin.

14 Fleischesser und 18 Vegetarier starteten. Von diesen erreichten zehn Vegetarier, aber nur drei Fleischesser das Ziel in der vorgeschriebenen Zeit. Der Sieger war der Vegetarier Karl Mann, welcher die Strecke von

*) Berlin, Verlag von Otto Salle 1903. 2. neubearbeite Auflage. Preis 1 Mk.

206 Kilometern in 26 Stunden und 52 Minuten zurücklegte. Der erste Fleischesser, der „beste Mann" eines Berliner Sportklubs erreichte das Ziel an siebenter Stelle erst 7½ Stunden nach dem ersten Vegetarier und zwar in sehr schlechter körperlicher Verfassung. Besonders interessant ist, daß Karl Mann in seiner Ernährungsweise sich ganz nach den Vorschriften von Haig gerichtet hatte; und er hatte die erstaunliche Leistung erreicht, obwohl sein Körperzustand und seine Blutbeschaffenheit noch nicht den bestmöglichen Grad aufwiesen, wie Dr. Haig selbst, der ihn 14 Tage nach dem Siege zu untersuchen die Gelegenheit hatte, konstatieren konnte, so daß er ihm in Aussicht stellte, daß er später seinen eigenen Rekord schlagen werde.

Daß aber bei Leuten, die an eine harnsäurefreie Nahrung gewöhnt sind, durch eine Zufuhr von Fleisch die Kräfte nachlassen, beweist folgendes Experiment, über welches Professor Baelz aus Tokio berichtet:

„Ich hatte zwei Wagenzieher, zwei kräftige junge Männer, einen von 22, einen von 25 Jahren. Die Leute hatten jahrelang denselben Beruf verfolgt. Ich ließ ihnen ihre Nahrung. Die Leute bekamen einen bestimmten Auftrag. Sie sollten mich, einen 80 Kilogramm schweren Mann, während drei Wochen täglich 40 Kilometer weit im Dauerlauf ziehen. Das erscheint als eine ziemlich große Leistung, es ist aber weniger, als zu was die Leute sich erboten. Während des Versuches haben die Leute ihre frühere Nahrung beibehalten, deren Fettgehalt weniger als die Hälfte des Voischen Satzes betrug, während der Eiweißgehalt von 60 bis 80 Prozent des Postulats schwankte. Die Kohlehydrate dagegen wurden in außerordentlich großen Mengen in Gestalt von Reis, Kartoffeln, Gerste, Kastanien, Lilienwurzeln und anderen dort gebräuchlichen Nahrungsmitteln zugeführt. Nach 14 Tagen habe ich die Leute gewogen. Der eine hatte sein Gewicht nicht verändert, der andere hatte ½ Pfund zugenommen. Nach diesen 14 Tagen bot ich nun den Leuten an, ich wollte ihnen Fleisch geben. Sie waren sehr dankbar, denn Fleisch gilt ihnen als Luxus. Ich ersetzte also einen Teil der Kohlehydrate durch eine entsprechende Menge Eiweiß — nicht ganz so viel, wie es Voi verlangte, aber doch eine ziemlich hohe Menge. Die Leute aßen das mit Vergnügen, aber nach drei Tagen kamen sie und baten mich, das Fleisch wieder abzusetzen und es ihnen nach Vollendung ihrer Probezeit zu geben, denn sie fühlten sich zu müde, sie könnten nicht so gut laufen wie vorher. Dann gab ich wieder die ursprüngliche Nahrung bis zum Ende des Versuches, und das Resultat war dasselbe geblieben. Der eine blieb auf seinem Gewicht, bei dem anderen war etwa ½ Pfund Zunahme zu konstatieren.

Ich will Ihnen noch größere Leistungen mitteilen bei einer solchen Nahrung. Zu dem Wege von Tokio nach Nikko — dieser Ort liegt im Gebirge 110 Kilometer — brauchte ich im Sommer mit einem Wagen bei sechsmaligem Pferdewechsel — es wurde die Nacht durchgefahren, weil es furchtbar heiß war — von abends 6 Uhr bis morgens 8 Uhr, das sind 14 Stunden. In demselben Augenblick als wir aus Tokio hinausfuhren, sah ich einen Japaner in einer Djinrikisha (Fahrstuhl) sitzen und fragte, wo er hingehe: — er gehe auch nach Nikko. Er wurde von einem Menschen gezogen. Er kam eine halbe Stunde nach uns an. Wir hatten sechsmal die Pferde gewechselt, dieser eine Japaner

aber hatte einen erwachsenen Landsmann, der durchschnittlich 54 Kilogramm schwer ist, 110 Kilometer weit im Laufschritt in 14½ Stunden gezogen — bei nur vegetarischer Nahrung."

Dem Militär-Wochenblatt (1903 Nr. 96) wird aus Buenos-Aires berichtet: „Ein Ritt von Bedeutung ist der des Oberleutnants Astorga. Dieser Herr ist Vegetarier und nährt sich ausschließlich von Apfelsinen und etwas Brot. Infolge einer Wette verpflichtete er sich, 350 Kilometer in 14 Stunden zu reiten. Er brauchte jedoch nur 13 Stunden 24 Minuten. Der Ritt Astorga's beweist, wie wenig Nahrung der Soldat braucht, ohne an körperlicher Leistungsfähigkeit einzubüßen."

Ein Vergleich ganzer Völkergruppen, welche sich mit Bezug auf den Harnsäuregehalt der Nahrung verschieden verhalten, fällt betreffs körperlicher Ausdauer, wie bereits aus dem eben erwähnten Beispiel hervorgeht, stets zu Gunsten derer aus, die sich am meisten der harnsäurefreien Ernährung nähern. So sind die türkischen Soldaten, die vorwiegend vegetarisch leben, von einer unvergleichlichen Zähigkeit und Ausdauer, und sie erregten im letzten türkischen Kriege die Bewunderung aller, die Gelegenheit hatten, sie zu beobachten. Bei ihnen handelte es sich nicht darum, daß sie überhaupt von ihren Wunden wieder genasen, sondern darum, daß diese Wunden schnell heilten, und sie selbst schnell wieder kampfesfähig wurden. — Die indischen Truppen Englands, soweit sie aus Eingeborenen bestehen, sind den europäischen an Ausdauer bei weitem überlegen, so die berühmten Sikhs, ein am Abhange des Himalaya im Fünfstromland des Indus wohnender Völkerstamm, der sich hauptsächlich von Milch, Mehl, Öl und Vegetabilien ernährt, und über dessen große Leistungsfähigkeit Haig verschiedene staunenswerte Beispiele anführt. Ich selbst hatte Gelegenheit, mich hiervon persönlich vor mehreren Jahren gelegentlich einer Fahrt im Indischen Ozean zu überzeugen. Wir bekamen einen Transport dieser englisch-indischen Soldaten an Bord, welche sich an manchen Tagen ihre Mußezeit durch Belustigungen und Wettkämpfe vertrieben. In solchen Wettkämpfen im Tauziehen zwischen ihnen und unseren Matrosen unterlagen stets letztere. Die Inder waren schlanke hagere Gestalten, welche ich während der ganzen Fahrt nie habe Fleisch essen sehen. Unsere Matrosen waren dagegen robust und muskulös, sie bekamen bei der bekannten guten Verpflegung an Bord unserer deutschen Passagierdampfer am Tage dreimal Fleisch zu essen.

Interessant sind die Angaben Haigs über die Erfahrungen an seinem eigenen Körper. Er sagt darüber: „Ich muß darauf hinweisen, daß die Wirkung einer harnsäurefreien Diät auf meine eigene Kraft und Ausdauer sehr groß war; Worte fehlen mir, um dem Leser einen Begriff davon zu geben, und nur diejenigen, welche diese Wirkung an sich selbst erprobt haben, können mich ganz verstehen.

Ich übertreibe kaum, wenn ich sage, daß die Wirkung der Befreiung von Harnsäure meine Körperkräfte vollständig so hoch hob, wie sie vor 15 Jahren gewesen waren, und ich bezweifle sogar, ob ich vor 15 Jahren die Menge Arbeit und Anstrengung ausgehalten hätte, welche ich jetzt ganz ungestraft aushalte. In den letzten Jahren habe ich öfters nach vieltägiger sitzender Beschäftigung mit dem Zweirad 80 bis 130 Kilometer nach einander zurückgelegt, ohne Ermüdung zu spüren; in den übrigen Stunden des Tages blieb ich noch fähig für die gewohnte Tagesarbeit, und am folgenden Tage konnte ich die gleiche Leistung, wenn nötig, wiederholen.

Zur Zeit meiner früheren Fleischkost konnte ich absolut nicht so viel leisten, besonders nicht im Frühjahr (mit der ersten Wärme des Jahres) und wenn ohne Training; besonders wenn damals ein warmer und vielleicht zudem feuchter Wind wehte, machte mich eine $1\frac{1}{2}$ bis 2 Stunden dauernde Anstrengung durch Ermüdung schon ganz unfähig und zwang mich zu einer Ruhepause. Gegenwärtig haben Hitze und Feuchtigkeit nur noch etwa die Wirkung auf mich, daß sie mich zur Arbeit noch fähiger machen; das alte Gefühl der Unfähigkeit, weiter zu arbeiten, ist mir nun ganz unbekannt geworden".

Wenn, wie wir gesehen haben, die Harnsäure das gute oder schlechte Funktionieren des Gehirns, der Nerven, der Muskeln, ja fast aller Körperorgane bedingt, so ist es auch verständlich, daß die gemeinsame Nährmutter aller Gewebszellen, das Blut, durch den Harnsäuregehalt in der nachhaltigsten Weise in seinem Zustand beeinflußt wird.

Der sicherste Maßstab zur Beurteilung des Blutzustandes ist die Blutfarbe, welche aus der Beschaffenheit der sichtbaren Schleimhäute hervorgeht.

Diese Blutfarbe folgt in ihrer Intensität nach den Forschungen Haigs in umgekehrter Richtung allen stündlichen, täglichen, monatlichen und jahreszeitlichen Schwankungen der Harnsäureausscheidung. Ist letztere groß, so sinkt die Blutfarbe und umgekehrt, läßt die Ausscheidung nach, so steigt sie.

Parallel mit der Blutfarbe geht die Farbe der äußeren Haut und der Schleimhäute, und die Überfüllung des Blutes mit Harnsäure macht sich als *Bleichsucht* und *Blutarmut* geltend. Dieselbe ist ja jetzt so häufig geworden, daß sie uns fast überall begegnet, wo wir unsere Blicke hinlenken. Wandern wir durch die Straßen einer Stadt, so fällt uns das häufige Vorkommen der blassen Gesichtsfarbe auf und zwar nicht nur bei alten und in der zweiten Hälfte des Lebens stehenden, sondern auch bei jungen Leuten und zarten Kindern. Begegnet man wirklich dem frischen Rot auf den Wangen, so fühlt man sich fast unbewußt in seinem Innern befriedigt, während man sich umgekehrt einer gewissen Wehmut nicht erwehren kann, was unter dem Einfluß der Kultur aus der Krone der Schöpfung geworden ist.

Die Bleichsucht herrscht jetzt viel allgemeiner als vor mehreren Jahrzehnten. Warum ist dies der Fall? „Die Landwirtschaft nimmt ab, und die Leute gehen nach den Städten, wo sie die Fleischdiät der Bessergestellten nachahmen.“ Seit 50 Jahren hat sich der Fleischkonsum in England verdoppelt und ist jetzt bis zur erstaunlichen Höhe von 60 Kilogramm pro Jahr und Kopf der Bevölkerung gewachsen, und die Zunahme der Chlorose ist eine Folge hiervon. Auch auf dem Lande nimmt der Fleischverbrauch überhand, sodaß auch dort die Bleichsucht sich ausbreitet.

Die Chlorose tritt besonders bei jungen Mädchen auf. Dieselben wachsen nämlich in den Entwickelungsjahren sehr rasch, rascher als die Knaben. In dieser Zeit ist der Stoffwechsel gewaltig gesteigert, es wird viel Harnsäure und Harnstoff gebildet. Infolge der intensiven Verbrennung jedoch und infolge des Säuregehaltes der Nahrung wird das Blut von der Harnsäure freigehalten, letztere wird in den inneren Organen aufgespeichert, und ihre Menge wird durch täglich mit der Nahrung neu eingeführte Urate vermehrt. Läßt nach einigen Jahren das Wachstum nach und sinkt der Stoffwechsel, so strömt nun mit einem Mal die aufgespeicherte Harnsäure in das Blut, dieses vergiftend und Collaemie erzeugend. So entsteht eine mehr oder minder starke Bleichsucht. Vom Arzt wird gewöhnlich Eisen in ein oder der anderen Form verschrieben, und in der Tat bessert sich auch sehr oft die Bleichsucht, um jedoch sehr häufig nach einigen Monaten einem Rückfall Platz zu machen. Das Eisen hat nämlich, genau wie die oben angeführten Stoffe die Eigenschaft, das Blut von der Harnsäure durch Zurückdrängen zu klären. Solange die Eisenwirkung anhält, wird auch das Blut von Harnsäure frei bleiben. Hört seine Wirkung aber auf, so kehrt die Harnsäure ins Blut zurück, und das alte Leiden ist wieder da. Eine radikale Beseitigung der Bleichsucht wird nur durch Herausschaffung der Harnsäure aus dem Organismus durch eine entsprechende Diät gewährleistet, die noch durch andere Maßnahmen unterstützt werden kann. Wenn man wegen eines anderen Harnsäureleidens, z. B. Kopfschmerz, eine derartige Diät einschlagen läßt, so beobachtet man als Nebenerscheinung nach einigen Monaten eine deutliche Besserung der Gesichtsfarbe, einen klareren und reineren Teint. Dasselbe läßt sich erreichen, wo es sich allein um Bleichsucht handelt. Allerdings darf man auch hier nicht zaghaft zu Werke gehen, und darf sich durch eine etwaige anfängliche Verschlimmerung nicht zurückschrecken lassen. Mit etwas Energie und Ausdauer und gewissenhafter Befolgung der sonstigen ärztlichen Ratschläge wird man fast immer zum Ziele kommen. Nach 6—9—12 Monaten wird die Blutfarbe, die anfänglich sehr blaß war, zunehmen, und, wenn das Glück gut ist, auch den höchsten Stand erreichen.

„Die Anaemie ist heutzutage eine alles beherrschende Erscheinung im Leben der Städte; allenthalben zeigt sie sich in zunehmender Heftigkeit.

Man sieht sie überall: nur kleine Kinder sind ausgenommen, in deren Körper Fleisch, Tee und Alkohol noch keine so große Harnsäuremengen abgelagert haben, und deren lebhafter Stoffwechsel das Blut noch für einige Zeit vom Gifte frei erhält. Wird aber ein Kind krank, so brennt sein Lebensfeuer schwächer, und die allumfassende Collaemie ergreift dasselbe ebenfalls.

Diese allgemeine Anaemie hat mit der Atmosphäre einer großen Stadt, dem Mangel an Sauerstoff und den Plagen des modernen Lebens grade soviel zu schaffen wie mit den Mondgebirgen.

Dagegen ist sie die direkte Folge des zunehmenden Konsums von Fleisch, Tee und Alkohol, Fleischbrühe und Extrakten; und das wird einst über allen Zweifel klar werden, wenn die Diät eine Umgestaltung erfahren haben wird."

„Wenn wir die schreckliche Verbreitung von Blutarmut bei Mädchen und jungen Frauen und sogar bei jungen Männern, der vielen übrigen genannten Krankheiten in allen Lebensaltern betrachten, so ist der Ausblick sicherlich kein erfreulicher.

Man wird fast zu dem Schlusse getrieben, daß unser Volk und viele andere Völker der Welt ihren Kurs ändern müssen, wenn sie dem Untergang entgehen wollen. Denn wie bei Individuen, so haben auch bei Nationen die Krankheiten ihre Ursache; erkennen wir diese, so können wir jene genau bekämpfen.

Wir müssen berücksichtigen, daß, so schrecklich obiger Hinweis lautet, er uns doch erst die Oberfläche zeigt und noch nicht das ganze Unheil überblicken hilft; denn jeder rheumatische Mann, jede nervöse blutarme Frau, werden bei ihrer Verheiratung auf die Nachkommenschaft noch schlimmere dyskrasische Dispositionen übertragen.

Wenn ich dieser Tatsache gedenke, so kann ich der Zukunft der nur in Fleisch, Tee und anderen Stimulantien schwelgenden Nationen nur mit Bangen entgegensehen. Werden wir bei Zeiten den Irrtum erkennen und umkehren?

Die Natur geht so ruhig ihren Gang, wie die schwellende Flut und der kreisende Erdball, so daß ihre ungeheuere Macht selbst von ihren Kindern nicht erkannt wird; und einst wird vielleicht nur ein kleines Häufchen Staub die Stelle bezeichnen, wo sie für selbstsüchtige Zwecke gestritten und gekämpft hatten, ihre Aufgabe mißverstehend irre gegangen waren."

Aus der bisher beschriebenen Einwirkung der Harnsäure auf die Funktionen des Zentral-Nervensystems, der Muskulatur und auf die Beschaffenheit des Blutes, erklärt sich auch eine Krankheit, welche als Nervenschwäche oder Neurasthenie nur zu gut bekannt ist, und welche wir die Krankheit unserer Zeit nennen können. Nachlaß der geistigen

Leistungsfähigkeit, übergroße nervöse Erregbarkeit und Empfindlichkeit gegen Reize aller Art, egoistische Charakterbildung, Selbstüberschätzung, in anderen Fällen und zu anderen Zeiten Verzagtheit und Unterschätzung der eigenen Fähigkeiten, pessimistische Weltanschauung bis zur Lebensverneinung, nervöse Erscheinungen aller Art, Nervenschmerzen, Schlaflosigkeit auf der einen Seite, geringe körperliche Leistungsfähigkeit und Störungen der körperlichen Funktionen, wie Stuhlträgheit, trockene Haut, oder Neigung zum leichten Schwitzen, kalte Füße auf der anderen Seite neben einer Verschlechterung des Blutes sind die Hauptsymptome dieser Allerweltskrankheit.

Auch diese Krankheit ist in erster Linie bedingt durch eine Anhäufung von Selbstgiften im Körper, welche je nach den Stellen, an denen sie sich ablagern, die verschiedenartigsten Erscheinungen hervorrufen; sie reizen zunächst die Nerven, spornen sie zu einer erhöhten Leistung an, so daß die betreffenden Personen sich eines erhöhten Kraftgefühls und erhöhter Kraftäußerungen rühmen. Dann aber läßt die gesteigerte Kraft langsam nach und sinkt unter die Norm. Die Nerven und Organe funktionieren langsamer und träger, und schließlich können Lähmungszustände und völliges Versagen der Nerven, physiologischer Bankrott, das Ende sein.

Ganz besonders tritt die Reihenfolge dieser Erscheinungen von Seiten der Geschlechtsorgane auf, und wir müssen an dieser Stelle einige Worte hierüber einfügen. Der Geschlechtstrieb vermehrt sich mit hohem oder steigendem Blutdruck, während er bei geringem oder fallendem Blutdruck gering ist oder ganz fehlt. Der Geschlechtsakt bewirkt niederen und sinkenden Blutdruck und erleichtert daher auch die von dem steigenden und hohen Blutdruck herstammenden Leiden, wie z. B. Niedergeschlagenheit und üble Laune.

„Diese Wirkungen des Geschlechtsaktes auf den Blutdruck erklären ohne Zweifel die Ruhe und gute Stimmung, welche auf den Akt folgen, und erklären ebenso die schrecklichen Stürme der Leidenschaft, welche bei beiden Geschlechtern erfolgen, wenn das Verlangen nicht gestillt wird und folglich auch der hohe Blutdruck nicht erleichtert wird; und dies erklärt auch nicht wenige der Mordtaten und Selbstmorde des täglichen Lebens, die so oft und offenbar mit den geschlechtlichen Verhältnissen zusammenhängen."

Da also infolge der falschen Lebensweise bei der Kulturmenschheit das Blut mit Harnsäure überfüllt wird und ein hoher Blutdruck herrscht, der die Geschlechtsnerven reizt, so finden wir auch bei derselben eine äußerst gesteigerte geschlechtliche Erregbarkeit vor, welche zu Ausschweifungen mannigfaltigster Art führt und ihre Befriedigung auf jeden Fall sucht und wenn nicht anders, so in der Prostitution findet und damit für diese sowohl als auch für die ansteckenden Geschlechtskrankheiten mit verantwortlich zu machen ist.

Selbstverständlich wird durch ein Übermaß im Geschlechtsgenuß die Nervenkraft frühzeitig erschöpft und der Entwicklung der Neurasthenie Vorschub geleistet. Dementsprechend folgt denn auch bei vielen nach längerer oder kürzerer Zeit ein Nachlassen der Geschlechtskraft, die zu einem vorzeitigen völligen Versiegen, zur Impotenz, führen kann.

Ganz besonders verhängnisvoll wird aber vielfach die leichte Erregbarkeit der Geschlechtssphäre für den jungen heranwachsenden Organismus. Dieser wird nur zu leicht durch dieselbe zur frühzeitigen und abnormen Betätigung der Geschlechtsorgane, zur Masturbation, veranlaßt, welche ein weitverbreitetes Übel der Kulturvölker aller Zeiten war und auch unserer Zeit ist.

Von vielen Seiten ist der verderbliche Einfluß dieses Lasters für die Zukunft der einzelnen Individuen als auch ganzer Völker sowohl in körperlicher als auch geistiger Beziehung genügend erkannt und hervorgehoben worden. Von dem Wiesbadener Arzt Dr. Damm wird sogar die gesamte Degeneration der Kulturvölker auf derartige geschlechtliche Verfehlungen der Jugend und geschlechtliche Ausschweifungen der Erwachsenen zurückgeführt, und auf seine Veranlassung hat sich ein „Orden für Regeneration" gebildet, der über diese wichtigen Lebensfragen Aufklärung verbreiten und dadurch Abhilfe schaffen und eine Regeneration anbahnen will. So sehr wir auch von der Dammschen Lehre betreffs des verhängnisvollen Einflusses der sinnlichen Fehler auf die gesamte Menschheitsentwickelung überzeugt sind, und Aufklärung nach dieser Richtung hin lebhaft zu begrüßen ist, so ist leider von diesen Bestrebungen nur wenig zu erwarten, solange man die sinnlichen Fehler als das Primäre und nicht als durch den materiellen körperlichen Zustand bedingt ansieht.

Auch sonst hat ja alles Predigen, alles Ermahnen gegen diese moralischen Verfehlungen verhältnismäßig nur wenig gefruchtet und wird auch in der Zukunft nur wenig vermögen. Denn das durch eine falsche Nahrung vergiftete Blut, die mit Stoffwechselprodukten durchsetzten Nerven und Organe und die unter einem hohen Blutdruck stehenden Nervenzentren lassen die moralischen Fehler fast gegen den Willen des Einzelnen gewissermaßen zwangsmäßig entstehen. Der starke Organismus und der starke Wille wehren sich wohl dagegen und überwinden auch ihre Schädigungen mehr oder minder, aber der schwache unterliegt denselben entweder ganz oder trägt doch Wunden für das künftige Leben davon, die nur sehr schwer wieder vernarben. Ist das Gefäß aber rein, so wird auch der Inhalt nicht verunreinigt werden, und vergiften wir nicht den Körper mit den Abfallsprodukten des tierischen Stoffwechsels, so wird auch die Seele rein bleiben, und Körper und Geist werden jene Harmonie zur Schau tragen, welche nur der Widerschein der in uns wohnenden Gottheit ist.

Lassen wir Haigs eigene Ansichten über diese Frage zur Geltung kommen. Er schreibt: „Wir haben einen Zusammenhang zwischen den Zuständen hohen Blutdruckes mit geistiger und körperlicher Abgespanntheit und dem Akt der Masturbation, indem dieser Akt jene Zustände erleichtert und dazu anreizt, zu diesem Zwecke ausgeübt zu werden.

Ich glaube daher, daß wir wohl daran täten, dies in solchen Fällen zu berücksichtigen; sind sie offenbar mit hohem Blutdruck verbunden, so ist es besser, der Natur durch Herabsetzung des Blutdruckes zur Hilfe zu kommen, als sie mit so schwachen Waffen, wie geistige und moralische Zusprache, zu bekämpfen; mit anderen Worten, daß wir die im Kreislauf bestehende krankhafte Hemmung behandeln und die Moral sich selbst regeln lassen, wenn durch passende Diät oder Arzneien ein befriedigender Gehirnkreislauf hergestellt ist.

Der arme Tropf, der unter der Herrschaft der Collaemie und des hohen Blutdruckes stehend sich der Masturbation zuwendet, ist keineswegs für seine Handlungen verantwortlich, sondern ist vorübergehend geistesgestört, und es ist nutzlos, an die mens insana zu appellieren, die nur die Folge des Zustandes ist, und dabei das die Ursache bildende corpus insanum unberücksichtigt zu lassen."

Der berührte Gegenstand ist so wichtig, daß es mir gestattet sein möge, die Stimmen einiger anderer berufener Autoren, die denselben behandeln, anzuführen. Der bejahrte schottische Arzt Dr. Keith betont in seinen Werken den üblen Einfluß einer üppigen Diät auf die Moral der Jugend. Er sagt wörtlich folgendes:

Ich habe lange Jahre im Privatleben viel getan, wenn ich nur die Gelegenheit hatte, Vätern und Müttern die Gefahren klar zu machen, welche für ihre Kinder daraus entstehen, wenn man ihre natürlichen Leidenschaften vorzeitig erregte; aber Sitten und Gewohnheiten haben eine solche Macht besonders in den höheren gesellschaftlichen Schichten, daß ich häufig das Gefühl hatte, daß meine Bemühungen umsonst waren. Der Grund des Übels wird oft zu Hause gelegt, aber das falsche System erreicht seinen Höhepunkt in den meisten unserer öffentlichen Schulen und Alumnaten, in denen die Jugend fern vom häuslichen Einfluß steht und mit älteren Genossen als sie selbst in Berührung kommt, deren schlechter Umgang sie bald auf dieselbe Stufe bringt. Das Vorhandensein übler Gewohnheiten in solchen Schulen ist den Lehrern wohl bekannt, und sie suchen alle möglichen Maßregeln dagegen zu ergreifen. Selbst wenn sie die Wahrheit wissen, so erheischen doch Mode und Gewohnheit so befehlerisch eine kräftige Diät, daß sie sich den herschenden Sitten unterwerfen müssen. Aber nur wenige wissen die wahre Ursache des Übels, und von einer einfacheren Diät als Abhilfsmittel würden die wenigsten träumen. Sie denken dem Temperament ihrer Knaben freien Lauf lassen zu müssen, und sie stark, kühn und zu versichtlich zu machen, indem sie sie bis aufs äußerste zu körperlichen Übungen, Spielen im Freien und häufigem Baden im kalten Wasser ermutigen, womit jedoch am Ende ein unnötiger Verbrauch von Energie und Körperkraft verbunden ist.

Nur diejenigen, welche zur völligen Reife gelangen, können einen richtigen Gebrauch von den Geschlechtsorganen machen. Wenn diese jedoch vorzeitig gereizt werden, so kann nur ein schlechter Gebrauch von ihnen gemacht werden und diese Frühreife ist die Folge davon, daß man in der Jugend zu viel Fleisch verabreicht. Bestrafung folgt notwendigerweise jedem übertretenen Gesetz, selbst wenn es auch nur aus Unwissenheit übertreten ist. Es ist ein trauriger Gedanke, daß so viele unserer besten Knaben, besonders der oberen Kreise, einer Ernährungsweise unterworfen sind, welche es für sie sehr schwierig macht, ein natürliches und reines Leben zu führen. Knaben eines kräftigen Schlages können schon viel in sinnlichen Verfehlungen ohne erheblichen dauernden Schaden aushalten; sie können trotzdem später angesehene Mitglieder der Gesellschaft werden. Aber diejenigen von empfindlicherem und zartem Typus und nervösem Temperament leiden, wenn sie nicht eine ungewöhnlich starke Konstitution haben, entsetzlich und oft beständig. Ein Schulvorsteher war davon überzeugt, daß kräftige Ernährung die Ursache von vielem Übel wäre, aber unter den Umständen, in denen er sich befand, konnte er nichts zur Abhilfe tun. Einige 20 Jahre später sagte derselbe Lehrer zu einem meiner Freunde, welcher ihn gefragt hatte, was aus all den netten Knaben unter seiner Obhut geworden wäre: „Die Hälfte von ihnen ist zum Teufel gegangen." Der Gegenstand ist zwar ein peinlicher, aber nichtsdestoweniger wichtiger. Ich würde ihn nicht berührt haben, hätte ich nicht ein Heilmittel dafür zu bieten. Bei einer einfachen Diät kann die Jugend einen falschen Weg gehen; bei einer üppigen Lebensweise, und wenn mit einem guten Magen begabt, kann sie demselben fast unmöglich entrinnen."

Bemerkenswert sind auch die Ausführungen des englischen Philologen Miles, den ich bereits oben erwähnt habe. In seinem Buche „Muscle, Brain and Diet" lesen wir über diesen Gegenstand.

„In den Schulen besteht seit langem ein schreckliches Problem, ein eiterndes Geschwür, welches vor dem Publikum verborgen gehalten wird, das aber nichtsdestoweniger vorhanden ist. Ich habe große Schulen gekannt, in welchen die Immoralität die Regel und nicht die Ausnahme gewesen ist. Es ist nur die Unterdrückung der Wahrheit, welche das Publikum vor der Erkenntnis zurückhält, wie weit verbreitet das Unheil ist; und seine Wirkungen — wer kann sie aufzählen? Es handelt sich nicht so sehr um ein Laster, welches man als anstößig bei Seite setzen muß, sondern um ein Laster, für welches man als unheilvoll Abhilfe suchen muß. Die Hauptmethoden hierfür waren bisher: a) Verweisung von der Schule nach der Entdeckung, b) Ermahnungen an die guten Knaben, ihren moralischen Einfluß auszuüben, und c) an alle, ihren Willen zu gebrauchen. Die Wirkung dieser Maßnahmen kann verglichen werden mit dem Versuch, ein paar schwache Pfosten am Bergesabhang aufzustellen, um damit eine Lawine von Steinen und Felsen aufzuhalten.

Meine Ansicht ist, daß Unkenschheit für Knaben, welche unter richtigen Bedingungen stehen, nicht natürlich ist. Der Lehrer behauptet, daß sie natürlich sei. „Denn", so sagt er, „wir sorgen für gesunde körperliche Übung und für eine Menge von Interessen, und Maßhalten in der Nahrung ist die allgemeine Regel; wir tun alles, was wir können: daher muß es für die Knaben natürlich sein, zu sündigen."

Aber nehmen wir einmal an, es wären hauptsächlich die Stimulantien in der verabreichten Nahrung, nehmen wir an, es wären z. B. die Abfallsprodukte, welche im Rind- und Hammelfleisch vorhanden sind, was dann? Tut man Gift in einen Brunnen und erwartet man, daß der Brunnen rein sei? Tut man Tuberkelkeime in die Milch und erwartet man, daß der Krug frei von Keimen sei? Kann man, so frage ich, Stimulantien zweimal täglich bereits mannbaren Knaben einverleiben und dann erwarten, daß sie moralisch bleiben werden?

Dies ist kein Platz für Prüderie! Ihr Schullehrer haltet in Euren Händen viel von dem Geschick der Nationen und daher der Welt und der Nachkommenschaft. Ich weise darauf hin, was die Hauptquelle dieses Übels sein kann, welche einzudämmen, oder in einen anderen Kanal zu leiten Ihr bisher vergeblich versucht habt. Euch und Eurem Gewissen überlasse ich die Verantwortlichkeit eines Versuches, der Euch zeigt, was der richtige Gebrauch einer einfacheren Nahrung bewirken kann."

Nächst den Geschlechtsorganen ist es ein anderes lebenswichtiges Organ, das Herz, welches ebenfalls durch die Neurasthenie oft in Mitleidenschaft gezogen wird, diese wiederum verschlimmert oder auch gar nach Anschauung neuerer Forschungen durch die eigene Erkrankung gewisse Formen der Neurasthenie selbst erzeugt. Wir müssen daher in aller Kürze auf die Erkrankungen des Herzens eingehen und sie vom Standpunkt der Haigschen Theorie aus betrachten. Eine Zunahme der Herzkrankheiten hat sich in den letzten Jahren überall bemerkbar gemacht. Besonders ist dies von der deutschen Militärbehörde statistisch festgestellt worden. Auch im gewöhnlichen Leben hört man überall von Herzfehlern, Herzschwäche und Herzerweiterung sprechen, und sehr viele gibt es, die von ihrer Herzkrankheit gar keine Ahnung haben, die ihre Beschwerden in Übereinstimmung mit ihren ärztlichen Beratern auf die „Nerven" schieben.

Die häufigen Herzklappenfehler sind zum größten Teil eine Folge von akutem Gelenkrheumatismus, und dieser ist nach Haig durch die Harnsäure bedingt, wenn auch die Laien einer Erkältung die Schuld geben. Während nach Ansicht der herrschenden medizinischen Wissenschaft es ganz bestimmte Bakterien sind, die diese Erkrankung hervorrufen, so ist Haig der Ansicht, daß diese Bakterien ohne einen Überschuß von Harnsäure nie Gelenkentzündungen oder Herzkrankheiten bedingen und das Leben zerstören würden. Denn durch den Einfluß der Mikroorganismen und des durch dieselben hervorgerufenen Fiebers wird die Harnsäure aus dem Blute getrieben und in die Gelenke und Bindegewebe geworfen, wo sie Entzündungen und deren Erscheinungen, Schwellung und Schmerzen, hervorruft. So kann auch in die aus Bindegewebe bestehende Innenhaut des Herzens und in die Herzklappen die Harnsäure auf diese Weise getrieben werden und hier Entzündung, Schwellung und Lockerung der Bindegewebsfasern hervorrufen und die Funktion der Herzklappen, ihre

Schlußfähigkeit auf das äußerste beeinträchtigen und das Individuum zu schwerem Siechtum und zur Arbeitsunfähigkeit verurteilen. Befällt die Entzündung die Außenhülle des Herzens, welche für gewöhnlich das Herz gegen plötzliche und ungewöhnliche Ausdehnung schützt, so büßt diese an Widerstandskraft ein und kann nun sich ausdehnen und nachgeben. Damit ist eine Bedingung für die so verhängnisvolle Herzerweiterung gegeben.

Die häufigen Erkrankungen an akutem Rheumatismus und an Herzfehlern dürfen wir aber nicht einer krankhaften Anlage, nicht der „harnsauren Diathese" zuschreiben.

„Die Diathese ist überhaupt weiter nichts als ein Deckmantel der Unwissenheit. Fort damit, und an ihre Stelle trete etwas, was in allen Fällen nachgewiesen werden kann, nämlich: Vergiftung durch Fleisch, Tee oder andere Substanzen, welche ähnliche Alkaloide enthalten."

Wir dürfen aber auch nicht diese Krankheit einer unbekannten oder nebensächlichen Ursache, einem Miasma oder einem Bakterium, zuschreiben. Solange wir in diesem Glauben verharren, werden wir diese Krankheit und deren eventuellen Ausgang, „schweres Herzleiden und verkrüppeltes Leben" für unvermeidlich halten, gerade wie der Gerichtshof, der ein Urteil auf „Tod durch das Gottesgericht" fällt.

Sobald wir aber zur Einsicht kommen, daß diese Krankheiten ausschließlich von der Menge und Löslichkeit der Harnsäure im Blute abhängen, und daß die Harnsäuremenge im Blute und ihre Löslichkeit vollständig in unserer Gewalt liegt, dann kommen wir mit einem einzigen Sprung vom Unbekannten zum Wohlbekannten, und wir sehen, daß diese tötlichen Krankheiten nicht die Folge unvermeidlicher Ursachen, sondern die Folge unserer eigenen diätetischen Torheiten sind; daß unsere Kinder durch dieselben nicht verkrüppelt oder dezimiert zu werden brauchen, wenn wir ihnen gestatten, nach ihrer Neigung von Milch und Gartenprodukten zu leben, und sie nicht zwingen, mit innerem Widerstreben schädliche Produkte des animalen Stoffwechsels und ebenso giftige stimulierende pflanzliche Alkaloide zu genießen.

Seit Jahren pflege ich allen rheumatischen Kindern diese Frage zu stellen: Wenn ich dir einen Teller Obst und einen Teller Fleisch böte, was würdest du vorziehen? Nie habe ich ein solches Kind getroffen, welches dem Fleisch den Vorzug eingeräumt hätte."

Der erwähnte Dr. Keith gibt an, er habe in den letzten 40 Jahren beständig vergeblich danach gesucht, akuten Rheumatismus bei einem Kinde zu finden, welches nicht mit rotem Fleisch ernährt worden sei. Der einzige Fall, der anfänglich eine Ausnahme darzustellen schien, ein fünfjähriger Knabe, der angeblich nach seinen Verordnungen von der Mutter ohne Fleisch erzogen wurde, stellte sich als nicht stichhaltig heraus. Denn die Mutter legte bald das Geständnis ab, daß sie auf Anraten von Bekannten ihrem Knaben seit sechs Monaten Fleisch gegeben habe.

Eine noch größere Rolle, wie die rein örtlichen Ablagerungen im Herzen, spielt die im übrigen Körper bez. im Blute befindliche Harnsäure, welche dort Verstopfung eines Teiles des peripheren Kapillarsystems durch kolloide Massen hervorruft. Der Blutkreislauf wird hier verlangsamt und erschwert, und will das Herz dennoch die Gewebe mit der nötigen Blutmenge versorgen, so muß es intensiver arbeiten als in der Norm. Gewiß ist ein leistungsfähiges Herz hierzu vorübergehend und auch längere Zeit hindurch imstande. Wenn aber die Widerstände größer werden, wenn sie oft plötzlich auftreten oder ständig bestehen bleiben, so muß der Herzmuskel alle seine Reservekraft zur Überwindung in Anspruch nehmen. Erschöpft sich aber diese Reservekraft mit der Zeit, so kann das Herz die Widerstände nicht mehr überwinden. Das Blut staut sich in den Herzkammern und hindert die Muskulatur an der völligen Zusammenziehung: dadurch wird diese erschlafft und zur Ausdehnung gebracht. Ein erweitertes Herz ist weniger leistungsfähig, es wird bei Anstrengungen eher versagen, wofür ja das gewöhnliche Leben genügend Beispiele gibt. Da ja bei der heutigen Ernährungsweise dem Herzen fast beständig ein erhöhter Widerstand zugemutet wird, so ist es verständlich, daß in Verbindung mit den durch den gesteigerten Kampf ums Dasein hinzukommenden Anforderungen an die Herzkraft der Herzmuskel viel zu frühzeitig versagt; und daß wir daher die Herzerweiterung noch viel häufiger antreffen, als bisher von Laien sowohl, als auch von Ärzten angenommen wurde.

Dieses wichtige Kapitel in der Pathologie ist besonders vom deutschen Arzt Dr. Smith genauer bearbeitet, theoretisch ausgebaut und praktisch nutzbringend gestaltet worden. Die Smith'schen Untersuchungen scheinen mir persönlich so beachtenswert zu sein, daß ich sie im Anschluß an die Haigschen Anschauungen hier in Kürze berühren will, zumal nach Smith die Neurasthenie zum großen Teil auf einer Erkrankung des Herzens beruht. Die Vorbedingung für seine Forschungsresultate waren neue eigenartige Untersuchungsmethoden des Herzens, welche es gestatten, die Umrisse nicht nur des ganzen Herzens, sondern auch der einzelnen Herzteile auf der Brust aufzuzeichnen und so die Veränderungen in der Größe des Herzens exakt zu konstatieren und die Abweichungen von der Norm genau festzustellen. Hierbei hat sich nun ergeben, daß das gesunde leistungsfähige Herz eines Erwachsenen ganz bestimmte Maße aufweist, und zwar soll nach Smith das Normalmaß der auf die Brustwand projizierten Herzfigur in der Querrichtung 7—8 cm, in der Höhenrichtung 5—6 cm betragen. Bei der Herzerweiterung werden diese Maße bedeutend überschritten und wir können Herzen feststellen, welche die Dimensionen bis zu 19 : 12 und noch mehr aufweisen. In der Größe des Herzens haben wir einen genauen objektiven Maßstab für seine Leistungsfähigkeit, was für die genaue Beurteilung des einzelnen Falles und die Therapie von größter Wichtigkeit

ist. Für diese Herzerweiterung macht Smith den vergrößerten Widerstand verantwortlich, dem das Herz durch die Erweiterung oder Verengerung der Blutgefäße ausgesetzt ist. Als spezielle Ursache führt er verschiedene Momente an, so die Überhitzung des Körpers im Fieber, besonders bei der Influenza, welche ja nur zu gern Herzschwäche hinterläßt, dann aber eine Menge von Giften, welche teilweise als Medikamente im Gebrauch sind, wie Äther, Chloroform, Chloralhydrat, Morphium usw., oder die als tägliche Genußmittel verwendet werden, wie der Alkohol. Dieser letztere ist es nach Smith in allererster Linie, welcher die zahlreichen Herzkrankheiten hervorruft. Er zieht daher gegen diesen als eine hauptsächlichste Krankheitsursache zu Felde und will denselben sowohl als Nahrungs- und Genußmittel, als auch als Medikament vollkommen verbannt wissen.

Leider scheint Dr. Smith die Haigschen Forschungsresultate nicht zu kennen, sonst würde er auf die noch viel bedeutendere Rolle, welche die kolloide Harnsäure in der Erzeugung des hohen Blutdruckes spielt, hingewiesen haben. Durch diesen hohen Blutdruck muß es, wie er oben beschrieben, zur Überdehnung der Herzmuskulatur kommen. Letztere geht wohl beim Sinken des Blutdruckes wieder zurück, aber wiederholt sich dieses Spiel öfter, so folgt auf die Erschlaffung keine vollständige Zusammenziehung und mit der Zeit wird so die Erweiterung des Herzens beständig zunehmen. Ist die Herzwandung einmal in ihrem Gefüge gelockert, so genügen plötzliche Mehrforderungen an seine Leistungsfähigkeit, um diese Erweiterung sehr schnell zustande kommen zu lassen. Wird die Harnsäure unter dem Einfluß der verschiedensten Faktoren, wie z. B. der Kälteeinwirkung oder psychischen Erregung schnell in den Blutbahnen zur Fällung als kolloider Niederschlag gebracht, so erhöht sich momentan der Blutdruck gewaltig, und das Herz kann bei schon entstehender Muskelschwäche in einen Lähmungszustand versetzt werden. Nach Smith ist es immer nur die Veränderung der Gefäßwandungen, welche den hohen Blutdruck hervorruft, während doch die Blockierung der Gefäße durch die Harnsäure ein nicht nur gleichbedeutendes, sondern ein viel wichtigeres Moment darstellt.

Nur wenn wir diese Eigenschaft der Harnsäure mit in Betracht ziehen, können wir auch die verschiedene Wertschätzung des Alkohols und von Medikamenten, wie Äther, Morphium usw. verstehen. Nach Smith sind sie starke Herzgifte, und sicher wirken sie in größeren und häufigen Dosen auch nachteilig und vergiftend und erschlaffen die Muskulatur des Herzens und der Gefäße, aber andererseits haben sie die Eigenschaft, die Harnsäure aus den Gefäßen zurückzutreiben, das Blut davon zu klären und so den hohen Blutdruck zu erniedrigen und für den Augenblick dadurch dem Herzen die Arbeit zu erleichtern und unangenehme Zustände zu beseitigen.

Die Beschwerden, welche derartige Herzerweiterungen nun hervorrufen, machen sich besonders beim akuten Eintreten derselben bemerkbar, während bei langsam auftretenden Erweiterungen die Symptome oft nur ganz unbestimmter Art sein, ja sogar häufig ganz fehlen können, so daß die Betreffenden gar nicht wissen, in welcher Gefahr sie schweben, und daß die Welt sich im höchsten Grade wundert, wenn plötzlich ein ganz unerwarteter Herzschlag eintritt, daß ein so gesund und kräftig aussehender Mensch mit einem Mal aus dem Leben scheiden konnte.

Die Beschwerden brauchen sich nun nicht immer auf das Herz zu beziehen in Gestalt von Herzklopfen, Herzschmerzen, Herzangst, Atemnot und dergleichen, sondern sie können auch andere Organe betreffen und ganz allgemeiner Art sein. Nach Smith können sich bei einer Funktionsstörung des Herzens folgende Symptome zeigen: Müdigkeit, Unruhe, Reizbarkeit, Nachlassen des Gedächtnisses, schwermütige und hypochondrische Verstimmung, Herzklopfen, Ohrensausen, Kopfdruck, Schwindel, Übelkeit, Angstgefühl in allen Abstufungen mit körperlichem Schwergefühl in der Herzgegend, Dämmerzustände, Ohnmachtsanfälle, epileptoide Zustände, erhöhte Muskel- und Hautempfindlichkeit, Wassersucht und Eiweißausscheidungen. Smith weist auch noch darauf hin, daß die sogenannte Alkoholintoleranz, die periodisch auftretende Trunksucht, fast stets ein Zeichen einer Herzstörung ist, und daß man daher einen Trinker nicht durch Entmündigung sondern durch sachgemäße Behandlung seines Herzens von seiner Leidenschaft zu befreien trachten müsse. Ganz besonders gehöre aber der überwiegende Teil der Neurastheniker zu den Herzkranken und kehre bei Behandlung der Herzstörung zur vollständigen Leistungsfähigkeit zurück.

So sehr wir auch die Arbeiten von Smith zu würdigen verstehen, so glauben wir, daß er doch zu sehr durch sein Spezialstudium beeinflußt ist. Denn die Lahmlegung des Stoffwechsels durch die kolloide Harnsäure, die dadurch bedingte Selbstvergiftung kann uns eine Menge pathologischer Erscheinungen, darunter auch jene der Neurasthenie erklären, was durch die entsprechenden Erfolge eines entgiftenden Heilverfahrens bestätigt wird. Sicher ist ferner, daß die Harnsäure selbst die Herzerweiterung hervorrufen kann, und daß die Herzmuskelschwäche ihrerseits den Kreislauf noch weiter erschwert und damit zur weiteren Unterernährung der Organe und zur Selbstvergiftung beiträgt. Kräftigen wir das Herz, wie Smith dies durch seine besondere Behandlungsmethode erstrebt und erreicht, so fällt das sekundäre Moment der Verschlimmerung fort. Durch die Beförderung des Gesamtkreislaufes werden die Organe wiederum besser ernährt, ja sogar die Harnsäure wird aus dem Blute getrieben, was eventuell noch durch eine sogenannte kräftige Kost unterstützt wird. Läßt aber, falls der hohe Blutdruck durch Collaemie bestehen bleibt, der Erfolg der Herzbehandlung, wie ja leicht erklärlich, nach, oder kehrt bei hierfür günstigen Bedingungen

die Harnsäure aus den Depots in das Blut zurück, so kann sehr leicht ein Rückfall der Herzschwäche eintreten. Deshalb werden wir sicher den Herzzustand bei der Behandlung berücksichtigen und aus den Smith'schen Anschauungen praktischen Nutzen ziehen; wir werden aber die primäre Ursache vieler Herzerweiterungen dabei nicht aus den Augen lassen und uns an die wichtige Rolle, welche nach Haig eine fehlerhafte Diät hierbei spielt, erinnern.

Die Neurasthenie ist also nach dem Geschilderten ein von gewaltigen materiellen Störungen in der Zirkulation und von Veränderungen in der chemischen Zusammensetzung der Zellen abhängiges Leiden. Sie beruht demnach nicht in der Mehrzahl der Fälle auf unbekannten Faktoren oder rein seelischen Anomalien, denen wir machtlos oder höchstens mit den Waffen des geistigen Zuspruchs gegenüberstehen. Wie schwach letzterer allein bei dieser Krankheit ist, erfahren wir im täglichen Leben hinreichend, und es ist ja auch klar, daß bei Bestehenbleiben der materiellen schädigenden Einwirkungen auch noch so gut gemeinte Ermahnungen nur einen vorübergehenden oder geringen Einfluß haben müssen. Trachten wir aber danach, die Körpersäfte zu verbessern, die einzelnen Zellen von den sie durchsetzenden Giften zu befreien und die Muskulatur zu kräftigen, so wird sowohl die körperliche als auch geistige Widerstandsfähigkeit allmählich eine größere, und Geist und Seele werden nunmehr auch befähigt werden, entweder aus eigener Kraft oder unter dem Einfluß geistigen Zuspruches regulierend auf die körperlichen Funktionen einzuwirken und den Gesundungsprozeß zu fördern.

Auch solche Krankheiten, welche für die Wissenschaft in ihren Ursachen noch völlig dunkel sind, wie den Krebs, bringt Haig in Zusammenhang mit der Harnsäure, indem er annimmt, daß durch die wiederholte Reizung der Gewebe mit Uraten jene in ihrer Widerstandsfähigkeit gelähmt würden und so einen geeigneten Boden für krankhafte Wucherungen, wie es der Krebs ist, abgeben. Bestärkt wird Haig in seiner Annahme durch verschiedene Tatsachen. Mit der Zunahme des Fleischkonsums ist auch die Todesziffer an Krebs gestiegen; in den Teilen des Landes, in denen mehr Fleisch gegessen wird als in den anderen, zeigt sich auch der Krebs entsprechend häufiger, so z. B. in London und im Themsetal, wo eine üppigere und reichlichere Ernährung herrscht. Da der letzteren die Männer mehr huldigen als die Frauen, so haben jene auch mehr an Krebs zu leiden. Ferner wiegt bei solchen Berufsarten der Krebs vor, welche am meisten einer sehr starken Einfuhr und Zurückhaltung von Harnsäure ausgesetzt sind, so z. B. Handelsreisende, Schlachter und Bleiarbeiter, bei welch letzteren das Blei ganz besonders hindernd auf die Ausfuhr der Harnsäure wirkt.

Ebenso weisen andere englische wie auch deutsche Ärzte (Bauls, Keith, Lahmann, Ziegelroth) darauf hin, daß wir nicht allein auf einen bis jetzt noch

unbekannten tierischen und pflanzlichen Parasiten als Ursache für den Krebs fahnden müssen, sondern daß als ebenso wichtig eine falsche Blutmischung zur Erklärung herangezogen werden muß.

Fassen wir nochmals kurz die auf dem Boden exakter Wissenschaft erwachsene geniale Haigsche Theorie zusammen, so entstehen die meisten chronischen Krankheiten durch eine Selbstvergiftung des Blutes infolge Aufnahme von Stoffen mit der Nahrung, die der Körper nicht auszuscheiden vermag. Diese Gifte rufen, sich allmählich zu bedeutenden Mengen im Körper ansammelnd, teilweise örtliche Reizerscheinungen, teilweise Verstopfungen des Gefäßsystems, hohen Blutdruck, Vergiftung des Blutes, verminderten Stoffwechsel in den einzelnen Organen und im ganzen Körper hervor. Derselbe gleicht mit der Zeit einer durch Schlacken und nicht abgeführte Verbrauchsstoffe verunreinigten Maschine. Dadurch nimmt die Reibung zwischen den einzelnen Teilen zu, der Kraftaufwand zur Inganghaltung der menschlichen Maschine wird ein beständig größerer, und bald tritt neben Versagen der Leistungsfähigkeit körperliches und geistiges Siechtum ein. Also nicht das Hasten und Treiben des modernen Lebens, nicht die schlechte Luft der Städte und wer weiß, was sonst noch, sind die Ursachen der Bleichsucht, der Nervenschwäche und Geisteskrankheiten, sondern diese sind bedingt durch die Selbstvergiftung des Körpers, und der erst dadurch geschwächte Organismus vermag infolgedessen nicht mehr den Ansprüchen des Lebens gerecht zu werden; er unterliegt im Kampfe ums Dasein.

Mit dem bisher Angeführten habe ich versucht, einen auch für den Laien verständlichen Einblick in das Wesen der Haigschen Theorie und in seine Anschauungen von den vielen krankhaften Störungen des Körpers zu geben, und ich glaube, daß diese uns den gewaltigen Einfluß der Harnsäure oder vielmehr einer fehlerhaften Nährweise auf das Schicksal der einzelnen Individuen von der Geburt bis zum Grabe drastisch vor Augen führen, und daß wir den Aussprüchen Haigs Glauben schenken dürfen, daß ungefähr 75% der Leiden, welche er in seiner Eigenschaft als Krankenhausarzt zu beseitigen angegangen wurde, auf diesen angeführten Ursachen beruhen und durch Ausschluß oder wenigstens rechtzeitige Ausscheidung der Nahrungsgifte hätten vermieden werden können.

3. Kapitel.

Haigs harnsäurefreie Diät.

Haben wir in den bisherigen Kapiteln die Ursachen so vieler Krankheiten, von so vielem körperlichen und geistigen Elend uns klar gemacht, so wollen wir auch weiter unserem Gewährsmanne Haig folgen in der

Beschreitung des Weges, welcher zur eventuellen Heilung der erwähnten Schäden, jedenfalls aber bei rechtzeitigem Einschlagen zur Verhütung dieser Leiden führt.

„Ganze Bände von Theorien," sagt Haig, „haben meinen Kopfschmerz nicht zu beseitigen vermocht; nachdem ich aber herausgefunden hatte, daß er von Vergiftung durch Fleisch und Tee herkam, war die Verhütung ebenso einfach wie sicher, und ein Rückfall erfolgt mit mathematischer Sicherheit, wenn ich diese Gifte wieder in irgend welcher Gestalt zu mir nehme."

„Die diätetische Behandlung dieser Krankheiten soll den Körper und das Blut von einem Harnsäureüberschuß freihalten.

Nun treffen wir Harnsäure im Überschuß im Körper und im Blute, besonders infolge von drei Ursachen. 1. Sie wurde infolge des Genusses von Nahrungsmitteln wie Fleisch, Eiern, Fisch, Hülsenfrüchten, Tee, Kaffee oder Kakao in übermäßiger Menge eingeführt; oder 2. es wurden so viele stickstoffhaltige Substanzen genossen, daß die daraus gebildete Harnsäuremenge infolge des hohen Säuregrades nicht vollständig ausgeschieden werden konnte, 3. der hohe Säuregrad, welcher infolge reichlichen Fleischgenusses entsteht, verhindert die mit der tierischen Nahrung aufgenommene Harnsäure sowie die aus der stickstoffhaltigen Nahrung gebildete Harnsäure an ihrer Ausscheidung.

Kurz, die tierische Nahrung vermehrt die Einführung und Bildung von Harnsäure und verhindert zugleich ihre Ausscheidung, und die Alkaloide des Tees, Kaffees und Kakaos wirken in gleicher Weise.

Wir haben nun bezüglich der Diät zweierlei zu beobachten: wir müssen alle Nahrung ausschließen, welche viele Xantinbasen enthalten, und dürfen nicht mehr Stickstoff zu uns nehmen, als nötig ist, um den physiologischen Bedürfnissen des Körpers zu genügen."

Zunächst kommt unter den auszuschließenden Nahrungsmitteln das Fleisch jeder Art als xantinhaltig in Betracht. Der Harnsäuregehalt schwankt bei den einzelnen Fleischsorten zwischen 0,1 und 0,5 Prozent. Bouillon und Fleischextrakte sind deshalb noch besonders gefährlich, weil sie nur die giftigen Extraktivstoffe des Fleisches, nicht aber irgend welche Nahrung enthalten, diese letztere aber durch die stimulierende Eigenschaft der Extraktivstoffe vortäuschen. Aber auch diejenigen aus Fleisch hergestellten konzentrierten Nahrungsmittel, welche das Fleischeiweiß mitenthalten, wie z. B. das Tropon, sind trotzdem zu meiden. Hierhin gehören ferner Haemoglobin, Haematogen, Puro, Beeftea, Meatjuice usw., welche vielfach bisher in falscher Wertschätzung als Stärkungsmittel für Kranke ärztlich verordnet wurden.

Auch Eier ziehen bei beständigem Genuß eine zunehmende Harnsäureausscheidung nach sich, sodaß Haig sie von seiner Tafel ausgeschlossen hat. Die sich in ihnen abspielenden Lebensprozesse geben wahrscheinlich zur Bildung von Stoffwechselprodukten Anlaß. Auch unter den pflanzlichen Nahrungsmitteln befinden sich verschiedene, welche giftige Stoffe enthalten, und dies betont Haig im speziellen Gegensatz zu den Vegetariern, welche diese Nahrungsmittel oft im vorwiegenden Maße als Ersatz von Fleisch zu sich nehmen und damit von einem Fehler in den anderen verfallen. So enthalten die Hülsenfrüchte bis doppelt so viel Xantinbasen wie Fleisch. Er fand dies dadurch, daß er trotz einer fleischlosen Diät bei Einschluß von Hülsenfrüchten an rheumatischen Beschwerden erkrankte und im Urin sehr viel Harnsäure nachweisen konnte. Diese letztere verminderte sich um die Hälfte, sobald er die Aufnahme der Hülsenfrüchte um den gleichen Prozentsatz reduzierte, um aber wieder zu steigen, sobald er wieder mehr Hülsenfrüchte genoß. Erst als er diese ganz aus der Nahrung ausschaltete, ging die Harnsäureausscheidung auf die Norm herab. In den Teilen Indiens, wo die Eingeborenen viel Hülsenfrüchte genießen, finden sich unter ihnen trotz ihrer sonstigen vegetarischen Nährweise vielfach Harnsäurekrankheiten vor.

Auch Pilze und Spargel müssen wir aus gleichem Grunde von der Tafel ausscheiden.

Ganz besonders sind aber diejenigen Getränke hier zu beachten, die wir fast täglich zu uns nehmen, Tee, Kaffee und Kakao. Tee enthält 2,5, Kaffee 1,0 und Kakao 0,84 % Xantinbasen. Der Tee ist also am schädlichsten unter den Dreien. Aber auch Kakao dürfen wir nicht täglich genießen, mag derselbe auch mit den verschiedensten Beimischungen unter der Flagge Gesundheitskakao und unter dem Namen noch so berühmter Autoritäten in den Handel kommen.

Beim Aufzählen aller dieser verbotenen Nahrungsmittel und Getränke, welche ja den wichtigsten Bestandteil der bisher üblichen Diät ausmachen, wird vielleicht mancher ein betrübtes Gesicht machen und entrüstet fragen: „Was bleibt denn da eigentlich noch übrig.“ Dem können wir erwidern, daß noch eine genügende Auswahl von Speisen und Getränken zur Verfügung stehen, um uns satt zu essen und unseren Körper genügend zu ernähren, ja sogar ihn besser und vollkommener zu ernähren, als es bisher der Fall war. Die erlaubten Nahrungsmittel stellen nach Haig solche dar, welche keine Urate enthalten. Die Ernährung ist also eine sogenannte harnsäurefreie und deckt sich mit einer vegetarischen mit Einschluß von Milch und Käse, aber mit Ausschluß von Eiern, Hülsenfrüchten, Spargel, Pilzen, Kaffee, Tee und Kakao.

Betreffs genauerer Details über diese einzelnen Nahrungsmittel und ihre Zusammenstellung muß ich auf die von Haig verfaßte kleine Broschüre

„Diät und Nahrungsmittel“ *) verweisen. Hier wollen wir diese Nahrungsmittel nur kurz aufzählen und Bemerkungen hinzufügen, soweit die Haigschen Besprechungen solche nötig machen.

Die erlaubten Nahrungsmittel sind:

a) **Milch und Milchpräparate,** Quark, Käse und das Milcheiweiß, Plasmon.

Milch und Käse bevorzugt Haig als wesentliche Eiweißspender in der Nahrung, da Milch 0,3%, Käse 33 bis 40% Eiweiß enthält. Käse können wir jedoch wesentlich nur in den Sorten empfehlen, welche einerseits nicht zu sehr gewürzt sind, und welche andererseits keinen zu langen Gährungsprozeß durchgemacht haben, wie Quark und Weißkäse. Durch zu lange Gährung bilden sich nämlich Zersetzungsprodukte, welche für den menschlichen Stoffwechsel nicht als indifferent betrachtet werden können.

Das fabrikmäßig aus der Milch hergestellte Plasmon enthält über 70% Eiweiß, darf also nur in geringen Mengen als Zusatz zu Speisen oder Backwaren verwandt werden.

b) **Cerealien:** Brot, Zwieback, Kakes, Biskuits, Reis, Graupen, Hafergrütze, Sago, Hirse, Makaroni, die verschiedenen Mehlarten, Klebermehl usw.

Das in den Städten heutzutage gewöhnlich gebrauchte Grau- oder Weißbrot können wir nicht als empfehlenswert bezeichnen, denn bei der heutigen Herstellungsweise des Mehles werden nämlich der größte Teil des eiweißhaltigen Klebers, der dicht unter der Schale der Getreidekörner sitzt, sowie die zur Knochenbildung nötigen Mineralstoffe, wie die Phosphate durch das Mahlverfahren mitsamt den Getreidehülsen entfernt. Das übliche Brot ist daher eiweiß- und nährsalzarm. Diesem wenig gehaltreichen Brote ist ein großer Teil der Verschlechterung in der Volksgesundheit zuzuschreiben. Da, wo man grobes Schwarzbrot ißt, wie in Westfalen und Pommern, ist der Menschenschlag ein gesunder, da, wo das weiße Brot mit vielem Fleisch vorwiegt, wie in Sachsen und in den Großstädten, herrschen auch Blutarmut, schwacher Knochenbau, Zahnkrankheiten und Engbrüstigkeit. Da das helle Brot ebenso wie das Fleisch nur wenig Schlacken enthält, und deshalb nur geringe Anforderungen an die Darmmuskulatur stellt, so erschlafft diese nur zu leicht, und Verstopfung, Magen- und Darmkrankheiten sind die Folge. Als Abhülfe wurde zunächst von den Vegetariern das aus dem ganzen Getreide hergestellte Grahambrot eingeführt. Da aber die harten und kieselsäurehaltigen Schalen der Getreidekörner sich darin in zu großen Stücken vorfinden, so reizt dasselbe auf die Dauer den Darm zu sehr und kann zu Entzündungen desselben Anlaß geben.

*) Berlin, Verlag von Otto Salle 1903. Preis 1 Mk.

Dieser Fehler ist bei dem sogenannten Steinmetzbrot vermieden, bei welchem die vorher erweichten Schalen nach einem neuen Verfahren entfernt werden. Das aus diesem Mehl hergestellte Brot enthält sämtliche Nährstoffe des Getreides in einer geradezu idealen Zusammensetzung. In demselben sind vorhanden ungefähr 11 bis 12% Eiweißstoffe und 2 bis $2^1/_2$% Nährsalze, während diese Zahlen im gewöhnlichen Brot 6 und $1^1/_4$% betragen. Das nach dem Steinmetz-Verfahren gewonnene Mehl ist mit 12 bis 14% Eiweiß dem gewöhnlichen Mehl mit nur etwa 8% Eiweiß bei weitem vorzuziehen.

Ein anderes gutes vollwertiges Brot, welches heute schon überall in den Handel kommt, ist das sogenannte Simons-Brot. Zur Fertigstellung dieses Brotes läßt man das ganze Getreidekorn nach seiner gründlichen mechanischen Reinigung im Wasser aufquellen, wodurch die Schale weich, das Eiweiß löslicher und das Stärkemehl in die Vorstufe des Traubenzuckers, in Dextrin, verwandelt wird. Diese aufgequollenen Körner werden nun durch Maschinen zu einem Teig gequetscht und einem zwölfstündigen Backprozeß ausgesetzt. Durch das alles wird dem Magen und Darm genügend vorgearbeitet, der ganze Nährgehalt des Getreides kommt dem Körper zu gute, und umgekehrt wird durch die zart gesprengten Schalen ein genügend starker Reiz auf die Darmhaut ausgeübt, um sie zum normalen Funktionieren zu veranlassen. Das Simons-Roggenbrot enthält etwa 7% Eiweiß gegenüber 5% im gewöhnlichen Roggenbrot.

Wegen ihrer Nahr- und Schmackhaftigkeit ist hier auch noch die Hafergrütze, speziell die grobkörnige schottische oder amerikanische mit einem Eiweißgehalt von etwa 11% zu erwähnen. Der Haferbrei war ja früher bei uns auf dem Lande ein beliebtes Gericht, bei dem das Volk kräftig gedieh, und auch heute noch ist die Hafergrütze die Nationalspeise der robusten Schotten. Wenn diese Hafergrütze dick gekocht wird, und dann mit Milch und eventuell noch Butter und Kompot gereicht wird, so wird dieselbe auch einem verwöhnten Gaumen schmecken.

Unter dem Namen Grape-Nuts wird von einer amerikanischen Firma ein aus Weizen und Gerste hergestelltes Präparat in den Handel gebracht, in welchem die Stärke durch einen besonderen Verarbeitungsprozeß zum größten Teil in Traubenzucker umgewandelt und daher auf das leichteste verdaulich gemacht worden ist. Auch die mineralischen Bestandteile des Getreides, wie die Phosphate, sind in ihm reichlich enthalten, und wird daher dies Präparat von den Fabrikanten als nervenstärkend empfohlen. Da dasselbe gut schmeckt, von krnsperiger Beschaffenheit ist und nicht gekocht zu werden braucht, so läßt sich dasselbe auf die mannigfachste Weise auf der Tafel verwenden.

Das aus dem Getreide gewonnene Klebermehl wird mit seinem 90 bis 95% Eiweiß fast gänzlich vom Organismus ausgenutzt. Da wo

man dem Darm nicht viel Arbeit zumuten will, in schweren Krankheitsfällen, bei sportlichen Leistungen, großen Reisen usw. wird dasselbe zweckmäßige Verwendung finden. Da es keine Harnsäure enthält, so nimmt bei seinem Gebrauche, wie verschiedentlich nachgewiesen worden ist, die Harnsäureausscheidung im Urin ab. Dasselbe kommt auch als Aleuronat und als Roborat in den Handel. Ersteres kostet pro Kilo 3,60 Mk., ist also eines der billigsten unschädlichen Eiweißpräparate, die existieren.

c) **Nüsse, Mandeln, Kastanien** und die daraus hergestellten Nährmittel.

Es ist sehr zu verwundern, daß die eiweißreichen Nüsse bisher in der Nahrung eine nur gelegentliche und nebensächliche Rolle gespielt haben, während sie doch ihrem wirklichen Wert nach verdienen einen Teil unserer täglichen Nahrung auszumachen. Denn Wallnüsse enthalten z. B. 16 % Eiweiß und 70 % Fett, Haselnüsse 17½ und 70 %, Mandeln 23½ und 61 %, Kastanien 14½ und 71½ %. Zum Teil beruht ihre geringe Verwertung darauf, daß die Nüsse in ihrer natürlichen Form schwer verdaulich sind, besonders wenn sie nicht durch Kauen auf das feinste zermalmt werden. Deshalb ist es zweckmäßiger, wenn man sie vorher zerreibt oder sonst mechanisch zerkleinert. Die Nüsse für den täglichen Bedarf in eine gut verwendbare Form gebracht zu haben, ist das Verdienst des amerikanischen Arztes Dr. Kellogg, des leitenden Arztes von Battle Creek in Michigan, dem größten Sanatorium der Welt. Derselbe verurteilt alle Fleischkost und giftigen Medikamente und hat versucht, die pflanzlichen Nahrungsmittel, insbesondere Nüsse und Getreide, in eine leicht ausnutzbare Form zu bringen. Auch in Deutschland werden diese Nahrungsmittel nach Dr. Kelloggs System von dem „Deutschen Verein für Gesundheitspflege" zu Friedensau bei Magdeburg hergestellt und in den Handel gebracht.

So werden von dieser Fabrik die Nüsse durch Zerquetschen in eine natürliche Emulsion verwandelt und mit dem Namen Nußbutter belegt. Über den Nährgehalt dieser aus Erdnüssen, Haselnüssen und Mandeln hergestellten Butter gibt folgende Tabelle Aufschluß:

	Eiweiß	Fett	Kohlehydrate	Salze
Ochsenfleisch . . .	20 %	10 %	— %	— %
Bohnen	25 „	— „	46 „	— „
Kuhbutter. . . .	— „	85 „	— „	— „
Erdnußbutter . .	31 „	56 „	2 „	3 „
Haselnußbutter . .	17 „	62 „	7 „	2 „
Mandelbutter . .	24 „	55 „	8 „	3 „

Gerade wegen ihres reichen Eiweiß- und Fettgehaltes bei leichter Verdaulichkeit scheint die Nußbutter berufen zu sein, einen Mangel in der bisherigen vegetarischen Ernährung zu beseitigen. Ganz besonders verdient die Erdnußbutter ihres hohen Eiweißgehaltes (31 %) und ihres billigen

Preises wegen (1 Pfund kostet 90 Pfg.) weite Verbreitung auch unter den minder bemittelten Volksklassen. Wollte man z. B. dieselbe Menge Eiweiß und Fett, welche in einem Pfund Erdnußbutter enthalten ist, durch Rindfleisch und Kuhbutter decken, so ersehen wir aus folgenden Zahlen den Preisunterschied:

	Menge	Eiweiß	Fett		Preis
Erdnußbutter	500	155	280	Gramm	0,90 Mk.
Rindfleisch (pro Pfund 0,80 Mk.)	775	155	77	„	1,24 „
Kuhbutter („ „ 1,20 „)	239	—	203	„	0,57 „
Rindfleisch und Kuhbutter . . .	1014	155	280	„	1,81 „

Die Erdnußbutter ist also ihrem Nährgehalt nach gerade halb so billig wie Rindfleisch und gewöhnliche Butter.

Unter dem Namen Nußtabletten (Bromose) empfiehlt dieselbe Fabrik ein natürliches angenehm schmeckendes Pflanzenprodukt aus gemalzten Nüssen. Das Eiweiß ist sehr fein verteilt, die Stärke durch Diastase in Maltose übergeführt, und das Fett befindet sich in einem Zustand natürlicher Emulsion.

Folgende Analyse zeigt die Bestandteile:

Emulsionierte Fette	24,06 %
Pflanzeneiweiß	19,62 „
Maltose (verdaute Stärke)	21,58 „
Dextrin und lösliche Stärke	17,82 „
Nährsalze	1,78 „
Wasser	15,14 „

Mit Protose oder Nußfleisch will die Fabrik einen vollständigen Ersatz für Fleischnahrung geben. Dasselbe besteht aus gemalzten Nüssen und Klebermehl und enthält 24 % Eiweiß (also 6 % mehr als gewöhnliches mageres Fleisch) und etwa 20 % Fett. Dasselbe kann roh oder gekocht genossen werden und ist feingehacktem Hühnerfleisch ähnlich im Geschmack.

Ein anderes reines Pflanzenpräparat ist der sogenannte „vegetabilische Aufschnitt", welcher ähnlich wie Leberwurst schmeckt und derselben täuschend ähnlich sieht. Betreffs des Nährwertes steht er mit der Protose auf gleicher Stufe. Der einzige Nachteil dieser beiden Präparate ist, daß dieselben in angebrochenen Blechdosen leicht schimmeln, und deshalb diese schnell verbraucht werden müssen.

Derselbe Verein bringt nach dem System Dr. Kelloggs auch verschiedene Arten Biskuits in den Handel, die aus reinem Weizen- oder Hafermehl, zum Teil mit Zusatz von Nußbutter und auch von Dörrobst bestehen, die von reinem Geschmack sind und durchschnittlich ungefähr 15 % Eiweiß enthalten.

d) Gartengemüse: Kartoffeln, Kohlarten, Rüben, Salate, Gurken, Radieschen, Rettig, grüne Bohnen und Erbsen, Tomaten, Zwiebel usw.

e) **Obst** in frischer und getrockneter Form, sowohl einheimisches, als auch ausländisches. Bei ausländischen Früchten und bei Dörrobst dürfen wir den Eiweißgehalt nicht vernachlässigen. Rosinen und Backpflaumen enthalten davon z. B. gegen 2½ %, Feigen gegen 4 %, Datteln aber gegen 9 %. Dieses letztere erklärt uns zur Genüge, daß die Araber bei einer Kost, in der Datteln und Milch die Hauptrolle spielen, zu gewaltiger Ausdauer befähigt sind, daß sie dabei die Wüstenhitze vorzüglich vertragen und an Langlebigkeit von keinem anderen Volk der Welt übertroffen werden, so daß man unter den Beduinenstämmen mitunter Greise von 200 Jahren angetroffen haben will.

Das getrocknete Dörrobst suche man jedoch durch vorheriges Einweichen in Wasser leichter verdaulich zu machen.

Das Gebiet der erlaubten Nahrungsmittel ist also, wie wir aus dem Vorstehenden ersehen, ein sehr großes, und will jemand zu einer harnsäurefreien Diät übergehen, so braucht er nicht zu verzweifeln, daß er den Freuden der Tafel nun gänzlich entsagen müsse. Nach einer länger oder kürzer dauernden Übergangszeit wird er den neuen Speisen ebensoviel Geschmack abgewinnen wie früher der mit Reizstoffen durchsetzten Kost. Will er aber bei dieser Diät richtig fahren, so ist es nicht gleichgültig, welche und wie viel er von den erlaubten Nahrungsmitteln zu sich nimmt. Wollte Jemand seinen Hunger nur durch Milch und Käse stillen, so würde er durch eine allzugroße Eiweißaufnahme in die Gefahr kommen, ebenso in Harnsäurevergiftung zu verfallen, wie bei Fleischdiät. Umgekehrt, wollten wir nur von Kohl und Kartoffeln leben, so würden wir teilweise zu wenig Eiweiß aufnehmen, teilweise würden wir mit den großen Nahrungsmengen unseren Verdauungsorganen eine übermäßige Last aufbürden und die Nervenkraft unnötig für die Verdauungsarbeit verschwenden. Wir müssen unsere Nahrung so wählen, daß wir weder zu viel noch zu wenig Eiweiß bekommen.

Haig stimmt mit den übrigen Physiologen darin überein, daß das Eiweiß der wichtigste Bestandteil der Nahrung ist, von dessen beständig genügender Zufuhr unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit abhängt. Denn durch die Inanspruchnahme des Körpers wird stetig Körpersubstanz verbraucht. Die eigentliche lebende Substanz des Körpers, das Protoplasma der einzelnen Zellen, besteht aus Eiweiß: wird dieses durch den Gebrauch abgenutzt, so muß für ständigen Ersatz durch neue Eiweißzufuhr gesorgt werden. In diesem Punkte befindet sich nun Haig wieder im Gegensatz zu einem Teil der Vegetarier, welche gerade dem Eiweiß eine mehr nebensächliche Rolle zuweisen wollen, und die daher die tägliche Eiweißmenge auf ein sehr geringes Maß beschränken. So gibt der Vegetarier Peterson diese Menge für einen Erwachsenen auf 50 Gramm, Andries auf 33 Gramm und Bauernfeind als unterste Grenze sogar

nur auf 17 Gramm an. Ich glaube jedoch, daß nach dieser Richtung hin die Vegetarier entschieden sich auf falscher Fährte befinden, und daß der im Verhältnis zu den anderen Nahrungsbestandteilen zu geringen Eiweißaufnahme die mannigfachen vergeblichen Versuche zuzuschreiben sind, dauernd bei der vegetarischen Lebensweise zu beharren und dabei auskömmlich zu bestehen, und daß dies eine der Ursachen ist, daß viele Vegetarier nicht auf einen grünen Zweig kommen, elend aussehen und sich krank und matt fühlen und eventuell frühzeitig zugrunde gehen. Die durch die Arbeit abgenutzte Materie muß ersetzt werden, und sie wird nicht ersetzt durch Stärke, Zucker oder Fett — diese dienen nur zur Heizung und Inganghaltung der menschlichen Maschine — sondern durch Eiweiß selbst und durch Mineralstoffe (Nährsalze). Eine absolute Zahl für den täglichen Eiweißbedarf läßt sich nicht angeben. Dieser richtet sich nach dem Körpergewicht und der Größe der geleisteten Arbeit. Aber relativ läßt sich die erforderliche Eiweißmenge angeben. Bei starker Arbeit werden nämlich auf den Tag pro Kilogramm Körpergewicht 0,5 Gramm Harnstoff, welcher das Produkt des Stickstoffstoffwechsels ist, ausgeschieden. Zu dessen Bildung sind dreimal so viel Eiweiß, also 1,5 Gramm, notwendig. Wiegt jemand z. B. 60 Kilogramm, so würde er bei angestrengter körperlicher Arbeit $60 \times 0{,}5 \times 3 = 90$ Gramm Eiweiß in der Nahrung nötig haben, um das Verlorene wieder zu ersetzen und sich in gleichem Kraft- und Ernährungszustand zu halten. Führt der Betreffende jedoch eine sitzende Lebensweise, so wird pro Kilogramm Körpergewicht nur 0,43 Gramm Harnstoff gebildet. Er wird also nur $60 \times 0{,}43 \times 3 = 78$ Gramm Eiweiß pro Tag benötigen. Je nach der Arbeit würde also der Eiweißbedarf eines 60 Kilogramm schweren Menschen zwischen 78 und 90 Gramm schwanken. Von den früheren Physiologen wurden viel höhere Eiweißmengen angegeben und 120 Gramm als Durchschnittsziffer hingestellt. Die neueren Physiologen nähern sich jedoch mehr den von Haig angeführten Zahlen. Andererseits bin ich jedoch der Ansicht, daß, je gesunder ein Organismus, je reiner sein Blut ist, und je mehr von seinen Verdauungsorganen die Nahrung ausgenützt wird (vergl. 12. Kapitel), er mit um so weniger Nahrung und also auch Eiweißmengen auskommt, und daß es Personen geben kann (hierüber wird auch schon in der medizinischen Literatur berichtet), die weniger Eiweiß, als Haig verlangt, bedürfen, um ihren Körper im Gleichgewicht zu erhalten. Jedenfalls spielen hier individuelle Verhältnisse, sowie die Anpassung eine große Rolle.

Umgekehrt wird aber von Seiten solcher Vegetarier, welche auf dem Gebiete des Sports Hervorragendes leisten und sich auch sonst im täglichen Leben durch körperliche und geistige Arbeit in normaler Weise betätigen, die Notwendigkeit der Zufuhr einer beträchtlichen Eiweißmenge im Sinne Haigs betont. Ich erwähne nur den Sieger im letzten Distanzmarsch Dresden-Berlin, Karl Mann, der einen Hauptwert auf sogenannte voll-

wertige Nahrungsmittel, wie sie z. B. durch die Kelloggschen Präparate repräsentiert werden, legt, um die höchste Leistungsfähigkeit zu erreichen. Ferner führe ich den englischen Lawn-Tennis-Sportsmann Mr. Miles in Oxford an, welcher neben seinen sportlichen Leistungen täglich viel geistige Arbeit zu verrichten hat, und der ebenfalls die Angaben Haigs betreffs der Eiweißzufuhr und zwar in leicht verdaulicher Form nach seinen praktischen Erfahrungen für richtig hält.

Meine persönlichen Erfahrungen am eigenen Körper geben ebenfalls eine Bestätigung nach dieser Richtung hin. Als junger Student versuchte ich die vegetarische Lebensweise, welche mir in den ersten Monaten auch ganz gut bekam. Aber nach einiger Zeit fühlte ich mich dabei schlechter, und da ich auf die Dauer dabei auf keinen befriedigenden Standpunkt kam, so gab ich diese Lebensweise wieder auf. Wie ich jetzt einsehe, hatte ich den elementaren Fehler begangen, nicht genügend Eiweiß zu mir zu nehmen mit einer Kost, in der Breie, Gemüse, Hülsenfrüchte, Grahambrot und Kakao eine erste Rolle spielten, welche Bestandteile teilweise schwer verdaulich waren, teilweise durch ihren Xantingehalt vor der sonst üblichen Kost keine Vorzüge hatten. Als ich aber zehn Jahre später teils aus wissenschaftlichem, teils aus gesundheitlichem Interesse anfing, vegetarisch im Sinne Haigs zu leben und dabei auf genügende und leicht verdauliche Eiweißnahrung zu achten, gelang dieses Experiment vorzüglich, so daß ich jetzt bereits seit drei Jahren diese Diät befolge und dabei eine Zunahme von Kraft und Ausdauer sowie eine bedeutende Verbesserung meines Gesundheitszustandes zu verzeichnen habe. Meinen Eiweißbedarf decke ich vornehmlich durch Nüsse, die Friedensauer Präparate, Milch, Simonsbrot und Dürrobst (Feigen, Datteln usw.)

Die Vegetarier werden sich mit der Zeit diesen praktischen Folgerungen der Forschungsergebnisse des englischen Arztes schon anpassen. Besonders haben die vegetarischen Speisehäuser eine Verbesserung in der Zubereitungsweise und Art ihrer Speisen nötig. Jedoch begegnet man jetzt schon hier und da beginnenden Reformen und zunehmender Einsicht in diesen Kreisen.

Gehen wir nun zu einer kurzen Zusammenstellung der verschiedenen Nahrungsmittel und ihrer Mengen über, die notwendig sind, um dem Organismus das erforderliche Eiweiß zu liefern, „so hat z. B. ein Mann von 64 Kilogramm Körpergewicht, täglich $64 \times 05 \times 3 = 96$ Gramm Eiweiß zu sich zu nehmen. Um diese 36 Gramm Stickstoff zu erhalten, müßte der genannte Mann seine Nahrungsmittel ungefähr so auswählen:

340 Gramm Brot . .	(8% Eiweiß)	= 27	Gramm Eiweiß
60 „ Hafergrütze	(12% „)	= 7	„ „
1,2 Liter Milch . . .	(3% „)	= 36	„ „
60 Gramm Käse . .	(33% „)	= 20	„ „
		Summa = 90	Gramm Eiweiß:

die fehlenden sechs Gramm werden gewiß durch die übrigen Speisen (Puddings, Gemüse, Obst 2c.), welche er neben den obigen Nahrungsmitteln zu sich nimmt, geliefert."

Zu den in der Haigschen kleinen Broschüre angegebenen Beispielen will ich nur noch einige hinzufügen. Will man die Quantität der Nahrung möglichst genau bemessen, wozu man Kleber und die eiweißreicheren Backwaren zur Hälfte nimmt, so ergibt sich etwa diese Zusammenstellung:

100	Gramm	Roboratzwieback	(21 % Eiweiß) =	21	Gramm Eiweiß
50	„	Hafermehl . .	(12 % „) =	6	„ „
30	„	Klebermehl . .	(80 % „) =	24	„ „
500	„	Milch	(3 % „) =	15	„ „
60	„	Käse	(31/3 % „) =	20	„ „
			Summa =	86	Gramm Eiweiß.

Will man jedoch alle tierischen Produkte, also auch Käse und Milch ausschalten, so kann man den Eiweißgehalt folgendermaßen decken:

350	Gramm	Simonsbrot .	(8 % Eiweiß) =	28	Gramm Eiweiß
125	„	Mandeln . .	(23,5 % „) =	29	„ „
100	„	Wallnußkerne .	(16 % „) =	16	„ „
150	„	Datteln . . .	(9 % „) =	13	„ „
500	„	Weintrauben .	(0,6 % „) =	3	„ „
			Summa =	89	Gramm Eiweiß.

Die folgende Tabelle zeigt eine zweckmäßige Benutzung der Kelloggschen Präparate:

200	Gramm	Biskuits . .	(15 % Eiweiß) =	30	Gramm Eiweiß
100	„	Erdnußbutter	(31 % „) =	31	„ „
100	„	Bromose . .	(20 % „) =	20	„ „
100	„	Datteln . .	(9 % „) =	9	„ „
100	„	Feigen. . .	(4 % „) =	4	„ „
			Summa =	94	Gramm Eiweiß.

In den angeführten Tabellen sind die weniger eiweißreichen Speisen wie Gemüse, Salate und Obst nicht mitgenannt, selbstverständlich ist ihre Benutzung nicht ausgeschlossen.

Gehen wir kurz die einzelnen Mahlzeiten durch, so können wir den Kaffee des ersten Frühstücks durch Erdbeerblätter- oder Apfeltee ersetzen, welche einerseits keine Harnsäure enthalten, andererseits durch ihren Alkaligehalt die Ausfuhr der Harnsäure begünstigen. Dazu genießen wir Semmel, Brot oder Biskuits mit Butter und Marmelade wie früher. Oder wir können auch Milch, Milchsuppen oder dicke Hafergrütze zur Grundlage der ersten Mahlzeit machen. Das Mittagsmahl kann mit einer Milch-, Gemüse- oder Obstsuppe beginnen. Das Hauptgericht bestehe aus Kartoffeln, Blatt- und Wurzelgemüsen, oder Reis,

Makaroni oder anderen Mehlspeisen; hierzu genieße man an Stelle des Fleisches Quark oder anderen weißen Käse, oder aber die Kelloggschen Präparate. Salat und Kompots sowie irgend eine Nachspeise und Obst vervollständigen die Mahlzeit.

Das Abendessen kann sich aus Simonsbrot, Dr. Kelloggs Biskuits, Butter, Milch, Käse, Nußpräparaten, Salaten, Rettich, Radies, Tomaten, Obst usw. zusammensetzen. Als Getränke, wovon man bei dieser Ernährungsweise nicht soviel nötig hat, als bei der üblichen Fleischkost, können dienen: Wasser, Milch, Limonaden, die erwähnten Tees und alkoholfreie Obstsäfte.

Haig berechnet das Gewicht der von ihm in vier täglichen Mahlzeiten eingenommenen Nahrung auf 2940 Gramm. Zunächst halte ich die Zahl der Mahlzeiten für zu hoch, Haig plaidiert auch an anderen Stellen im allgemeinen für weniger häufige Nahrungsaufnahmen. Drei Mahlzeiten werden wohl durchschnittlich genügen, viele kommen sogar mit zwei aus. Ferner halte ich auch die angeführte Menge für eine zu beträchtliche; für einen stark arbeitenden Menschen paßt dieselbe wohl, nicht aber für einen Städter, dem es an der nötigen Muskelbewegung fehlt, der nicht zu viel Nervenkraft für die Verdauungsarbeit verwenden darf. Die Menge läßt sich ja sehr leicht dadurch vermindern, daß man die konsistenteren Mehlspeisen ebenso wie auch den Genuß von Brot beschränkt und sie durch die nahrhafteren Kelloggschen Nuß- und Getreidepräparate ersetzt: ich selbst komme mit einer Nahrung, in der diese letzteren in Verbindung mit Milch hauptsächlich den Eiweißbedarf decken, mit bedeutend geringeren Mengen aus, und zwei Mahlzeiten im Tage genügen völlig zu meiner Sättigung.

---

4. Kapitel.

Energetische Ernährung nach Dr. Bircher-Benner.

Bei der voraufgegangenen Aufstellung und Begutachtung der Nahrungsmittel sind wir den Anschauungen Haigs gefolgt, und dieser geht bei ihrer Bewertung von ihrem Xantingehalt aus. Es läßt sich jedoch die Nahrung auch noch von einem anderen für die Praxis wichtigen Gesichtspunkt aus betrachten, nämlich von dem der Beurteilung der chemischen Spannkraft, welche in ihnen aufgespeichert ist. Hierauf hat Dr. Bircher-Benner in Zürich, der verdienstvolle Übersetzer der Haigschen Arbeiten, letzthin in einer lesenswerten Broschüre*) hingewiesen. Sein Ideengang ist folgender: Die gesamten Lebensformen und Lebensäußerungen, welche

*) Bircher-Benner, Kurze Grundzüge der Ernährungs-Therapie. Berlin, Verlag von Otto Salle. Preis 1 Mark.

auf unserem Planeten in Erscheinung treten, verdanken ihren Ursprung der Einwirkung der Sonne. Unter dem Einflusse des Sonnenlichtes vermag das pflanzliche Samenkorn aus der anorganischen Materie die kunstvollen organischen Moleküle aufzubauen. Der tierische Organismus ist hierzu nicht imstande, er benützt vielmehr zu seinem Aufbau direkt oder indirekt pflanzliche Nahrungsmittel, indem er deren zusammengesetzte Moleküle in einfachere chemische Körper zerlegt, bis diese schließlich wieder zu den anorganischen Ausgangsformen zurückgeführt sind.

Diesem Kreislauf der Materie entspricht auch ein Kreislauf der Kraft. Die Pflanzen repräsentieren aufgespeichertes Sonnenlicht und Sonnenwärme und stellen damit eine große Kraftquelle dar. Dr. Bircher vergleicht sie mit Akkumulatoren, die mit elektrischer Spannkraft vollständig geladen sind, und nennt sie daher Akkumulatoren erster Ordnung. Der tierische und menschliche Organismus vermag nicht, wenigstens nicht in irgend welchem merklichen Grade, die Energie des Sonnenlichtes direkt in Arbeit umzusetzen. Er kann dies nur auf Umwegen, indem er die in den Pflanzen in der Gestalt von Nahrung aufgespeicherte Sonnenkraft für seine Zwecke verwendet. Bei der Arbeit, welche die in den Pflanzen vorhandene chemische Energie in der tierischen und menschlichen Maschine leistet, gibt das pflanzliche Molekül beständig lebendige Kraft ab, seine Spannkraft wird bei dem Lauf durch den tierischen Körper immer geringer, bis sie schließlich auf dem niedrigsten Standpunkt angekommen ist, auf welchem sie irgendwelche Arbeit nicht mehr zu leisten imstande ist. So wird allmählich aus dem Akkumulator erster Ordnung ein solcher niedrigeren Grades, bis derselbe schließlich ganz entladen ist.

Hat das pflanzliche Nährmolekül z. B. dazu gedient, tierisches Eiweiß zu bilden, so hat es dabei auch an Energie verloren. Das tierische Eiweiß ist also seiner Spannkraft nach minderwertiger, als das ursprüngliche pflanzliche. Macht dieses tierische Eiweiß nun die weiteren Veränderungen des Stoffwechsels durch, so wird seine Spannkraft beständig geringer und vermag immer weniger biologische Arbeit zu leisten. Die unteren Zerfallsprodukte des Eiweißes, der Harnstoff und die Harnsäure, sind vollkommen entladene Akkumulatoren, sie enthalten für den menschlichen Organismus überhaupt keine verwendbare chemische Energie mehr, sie sind im Gegenteil für ihn Fremdstoffe, wirken als Gifte und bürden ihm durch sein Bestreben, sich ihrer wieder zu entledigen, neue Arbeit auf. Aber auch sonstige Veränderungen, wie z. B. das Kochen und die Gährung, denen die pflanzlichen Nahrungsmittel unterworfen werden, veranlassen ein Sinken ihrer chemischen Energie.

Die einzelnen Nahrungsmittel sind also vom energetischen Standpunkt verschieden zu beurteilen. Sie vermögen mehr Arbeit zu leisten, je mehr sie zu den Akkumulatoren höherer Ordnung gehören, und um so

weniger, je geringer ihre Spannkraft ist. Bei einer Ernährung mit vorwiegend Akkumulatoren erster Ordnung wird der Mensch eine größere Leistungsfähigkeit erhalten als mit solchen niederer Ordnung. Hat nun die biologische Leistungsfähigkeit infolge hauptsächlicher und langdauernder Ernährung mit ihrer Spannkraft nach geringwertigen Nahrungsmitteln nachgelassen, so müßte die Leistungsfähigkeit wieder steigen, wenn der Mensch zu Nahrungsmitteln mit vollwertiger chemischer Energie zurückkehrt. Diese energetische Ernährung, wie Dr. Bircher sie nennt, hat sich ihm in der Praxis nach dieser Richtung hin auch vollkommen bewährt. Bircher teilt nun nach den angegebenen Prinzipien die Nahrungsmittel in drei Klassen ein, in Akkumulatoren erster, zweiter und dritter Ordnung.

Zu den Akkumulatoren erster Ordnung gehören die rohen und ungekochten Nahrungsmittel: Obst, Nüsse, Radieschen, Rettig, Karotten, Salate, ungekochte Cerealien (Hafer- und Reisflocken mit kaltem Wasser vorgeweicht und mit anderen Nahrungsmitteln zusammengemischt), frische Milch (jedoch mehr für den wachsenden Organismus geeignet).

Zu den Akkumulatoren zweiter Ordnung gehören das Brot und sonstige Backwaren (dieselben scheinen durch den Backprozeß nicht zu viel an Spannkraft einzubüßen, vorausgesetzt, daß die Hefe möglichst dabei gemieden wird), gekochte pflanzliche Nahrungsmittel, gekochte Milch, frischer Käse aus Quark und endlich die Eier. Bei vielen Menschen erzeugt der Genuß einiger Eier Auftreten von Eiweiß im Harn, dieselben üben daher einen reizenden Einfluß auf die Stoffwechselorgane des Menschen aus, sind daher nur möglichst wenig in der Krankenküche zu verwenden.*)

Zu den Akkumulatoren dritter Ordnung gehören: a) reifer Käse. Hat derselbe eine längere Gährung hinter sich, so verändert sich sein Eiweiß bedeutend, hierbei sinkt die Spannkraft seines Nahrungsmoleküls immer tiefer und die sich bildenden Verfallsprodukte sind gleichzeitig giftiger Art. Derartiger Käse ist von der Nahrung auszuschließen.

b) Das Fleisch. Wie wir schon gesehen haben, hat das pflanzliche Eiweiß bei seinem Übergang in tierisches an Spannkraft verloren. Dieses lebende tierische Eiweiß wird aber noch weiter in seinem Energiegehalt dadurch geschwächt, daß es den Sterbeprozeß durchmacht. Drittens wird das Fleisch meistenteils durch Kochen der Einwirkung hoher Temperaturen unterworfen, wodurch eine Gerinnung des Eiweißes und damit eine weitere Veränderung desselben im Sinne der Spannkraftabnahme bewirkt wird.

*) Hinweisen wollen wir hier auch auf die hochwichtige Beobachtung Dr. Kellings in Dresden, daß der Genuß von rohen Hühnereiern ebenso wie von rohen Teilen aus den trächtigen Geschlechtsorganen weiblicher Schlachttiere Krebserkrankung nach sich ziehen kann, indem einzelne noch lebende embryonale Zellen parasitenartig in den Geweben des Menschen schrankenlos weiter wachsen und zu den krebsigen Geschwulstwucherungen Anlaß geben.

„Und dieses energetisch mehrfach geschwächte Eiweiß ist die Substanz, mit welcher die Wertschätzung des Fleisches als Nahrungsmittel wissenschaftlich begründet wird."

Man nahm eben an, daß die Eiweißsorten verschiedenster Herkunft einander gleichwertig seien und sich gegenseitig ersetzen könnten. Dies ist wohl mehr als fraglich, denn das Fleischeiweiß wird bereits im menschlichen Darm großenteils in Moleküle niederer Ordnung gespalten. Aus diesen Zerfallsprodukten baut sich aber nicht wieder Eiweiß auf, oder doch nur im Notfalle unter Aufwendung von aus anderen Nahrungsquellen gewonnener Kraft, was für den Körperhaushalt wenig ökonomisch ist. Außerdem müssen diese vorzeitigen Zerfallsprodukte des Fleisches im menschlichen Körper aus demselben wieder entfernt werden, was wiederum unnötige Anstrengung erfordert.

Außer dem Eiweiß enthält das Fleisch noch andere physiologisch wirkende Stoffe, nämlich die Zerfallsprodukte, welche während der Lebenszeit des Tieres durch den Stoffwechsel sich bilden, wozu auch die Harnsäure gehört, und zweitens Stoffe, welche nach Eintritt des Todes durch die beständig fortschreitende Zersetzung und den Fäulnisprozeß entstehen, Stoffe, welche mit dem Sammelnamen Leichengifte belegt werden, über deren Giftwirkung in großen Quantitäten kein Zweifel herrscht, die aber auch in kleinen Mengen eine mächtige physiologische Wirkung ausüben. Diese Extraktivstoffe des Fleisches sind Reizmittel und beeinträchtigen die natürlichen Regulatoren des Kraft- und Stoffwechsels, nämlich die Allgemeingefühle, wie Hunger, Durst, Sättigung, Müdigkeit, Erschöpfung, Arbeitslust usw. Durch die dauernde Einwirkung dieser Stoffe wird endlich auch der Kraft- und Stoffwechsel selbst in erheblichem Grade gestört und die Leistungsfähigkeit und Gesundheit des Körpers muß mehr oder minder große Schädigungen davontragen.

„Leider wird die Beeinflußung von Allgemeingefühlen durch die Reizstoffe des Fleisches für den durch die wechselnden Anforderungen des geschraubten Lebens unserer Zeit von einer Stimmung in die andere gejagten Menschen zu einem Genuß.

Er gibt sich diesen Genüssen anfangs nur widerstrebend immer mehr und mehr hin. Sie werden zu einem unüberwindlichen Bedürfnis, zu einer Macht, welche herrschsüchtig ihren Sklaven in Banden hält. Diese Macht ist es, welche uns das Fleisch als ein so vorzüglich „kräftiges" Nahrungsmittel betrachten läßt, welche der Wissenschaft die Augen blendet und ihr die Erkenntnis der Wahrheit über das Fleischeiweiß vorenthält.

Der Nimbus des Fleischeiweißes wäre in dem Augenblick gebrochen, in welchem es ohne die als Nährstoffe wertlosen Reizstoffe verabreicht würde. Umgekehrt erfreuen sich die von den Nährstoffen getrennten Reiz-

stoffe des Fleisches einer sehr großen Beliebtheit in der Form der Fleischextrakte und der Fleischbrühe. Um dieser Reizstoffe willen wird das Fleisch als Nahrungsmittel geschätzt, während es richtigerweise deswegen gefürchtet werden sollte, wie die alkoholischen Getränke wegen des Alkohols.

Die Energetik duldet es nicht länger, daß wir einen Menschen, dessen biologische Leistungsfähigkeit durch Erschöpfung (Neurasthenie), andauernde Krankheit, durch verkehrte Lebensgewohnheiten oder auch durch angeborene Schwäche herabgesetzt ist, durch eine „kräftige" Ernährung mit Fleisch, dessen Nährwert durch Reizwirkung in nebelhafter Größe erscheint, zu stärken und zu heilen suchen."

Infolge dieser angeführten Gesichtspunkte sind bei der Wahl der täglichen Nahrung die Nahrungsmittel besonders zu berücksichtigen, welche zu den Akkumulatoren höherer Ordnung gehören. Deshalb läßt Dr. Bircher bei seinen Patienten zwei Mahlzeiten, das Frühstück und Abendessen zum größten Teil aus ungekochten pflanzlichen Nährstoffen bestehen. Um seinen Patienten die Auswahl und Zusammensetzung der ungekochten pflanzlichen Nahrung zu erleichtern, hat er verschiedene Mischungen zerkleinerter Nährsubstanzen erster Ordnung zusammengestellt und mit dem Namen „Diätspeise" belegt, von denen ich einige Beispiele als sowohl für Gesunde als auch ganz besonders Kranke praktisch zweckmäßig anführen will:

Bestandteile:	Menge pro Person und Mahlzeit:
1. Haferflocken mit kaltem Wasser . . . . . während 12 Stunden vorgeweicht	2 bis 4 Eßlöffel
2. Äpfel, mit Schale und Gehäuse fein gerieben . . .	1 bis 3 Stück
3. Frisch ausgepreßter Citronensaft	½ Citrone
4. Kondensierte Milch, Sahne, Honig oder Fruchtgelee . eventuell weitere Beimischung von	1 Eßlöffel
5. Nüssen oder süßen Mandeln, fein gerieben . . . . eventuell noch weitere Beimischung von	1 bis 2 Eßlöffel
6. Karotten, fein gerieben	1 Eßlöffel

Statt der Haferflocken kann auch Steinmetzbrot, statt der Äpfel zerquetschte Heidelbeeren, Himbeeren oder Johannisbeeren oder auch getrocknete Früchte, die in kaltem Wasser vorgeweicht und mit einer Hackmaschine zerkleinert sind, verwendet werden. Nach diesem Beispiel lassen sich noch verschiedene Mischungen kombinieren. Die einzelnen nicht zu kochenden Bestandteile werden mit einander zu einem Brei verrührt und sind roh zu essen.

Wir ersehen also aus dem Angeführten, daß auch Dr. Bircher bei der Berücksichtigung der Energetik im großen ganzen auf die Haigsche Diät kommt, daß auch von diesem Gesichtspunkte aus das Fleisch als minderwertig für die menschliche Nahrung und gesundheitsschädlich zu betrachten

ist. Der Unterschied besteht nur darin, daß Bircher den Genuß des Käses sehr einschränkt und auch die Milch nicht in dem Umfange wie Haig empfiehlt, und daß er ein besonderes Gewicht auf den Genuß roher ungekochter pflanzlicher Nahrung legt, welche er jedoch durch vorherige mechanische Zerkleinerung oder durch langes Einweichen für die Verdauungsorgane möglichst aufnahmefähig machen will. Im Prinzip ist dieser Standpunkt ja auch vorher schon von manchen Laienärzten vertreten worden, welche die Rohkost als besonders gesundheitsförderlich empfohlen haben, leider aber sich dabei oft von fanatischen Übertreibungen nicht frei hielten. Manche wollten z. B. nur von rohen ungemahlenen Getreidekörnern leben und bürdeten damit den Verdauungsorganen eine Arbeit auf, denen diese nicht gewachsen waren, sodaß hieraus nur Mißerfolge entstehen mußten.

5. Kapitel.

Übergang zur Reformdiät.

Was nun den Übergang von der alten allgemein üblichen Ernährung zu der Haigschen Diät betrifft, so sind auch hierüber noch einige Worte zu sagen. Es ist selbstverständlich, daß Jahrhunderte lange Gewohnheiten nicht mit einem Schlage in das Gegenteil umgewandelt werden können, und daß man daher derartige tief in die Lebensbedürfnisse des Körpers einschneidende Änderungen nicht ohne gewisse Methodik vornehmen darf. Leicht wird die Annahme dieser Diät sich bei kleinen Kindern gestalten. Diese kann man sofort nach der Entwöhnung von der Mutterbrust der harnsäurefreien Ernährung teilhaftig werden lassen, und solche Kinder werden sich auch nach jeder Richtung hin besser als alle anderen entwickeln.

Haig weist diesbezüglich auf das gute Gedeihen der Kinder in den Hütten der Landbevölkerung hin.

„Man hat der Luft einen allzu weit gehenden Einfluß zugeschrieben und der frugalen Kost, zu der die armen Leute gezwungen sind, allzu wenig Bedeutung zuerkannt; durch die letztere sind sie mit einem unerkannten Segen beschenkt, welchen der Reichtum nur zu oft nicht zu erkaufen vermag. Aber sogar in den Hütten ist diese prächtige Gesundheit nicht so allgemein verbreitet, als sie es sein sollte; denn der Tee oder der Kaffee sind sogar rascher als das Fleisch alltägliche Genußmittel geworden, und neben dem Fleisch haben sich die noch verheerenderen Fleischextrakte eingebürgert, und alle diese Substanzen haben ihr Zerstörungswerk selbst in die armen Hütten schon getragen."

Wenn aber bereits vorher eine fehlerhafte Ernährung bestanden hat, wenn womöglich schwere Krankheiten sich eingenistet haben, und dadurch die menschliche Maschine defekt geworden ist, so wird der Übergang zu der

neuen Diät nicht ohne Schwierigkeiten vonstatten gehen. Denn „Gewohnheiten können nicht in einem Tage abgeändert werden, und manche, welche in einem Sprunge alles ändern wollen, kommen in ihrer Ernährung mehr und mehr herunter. Wenn wir aber dieser Schwierigkeit fest ins Auge schauen, finden wir, daß sie nicht unüberwindlich ist; denn es ist möglich Schritt für Schritt den Weg zurückzugehen, den wir gekommen sind: wenige Personen ausgenommen, bei denen die Gewohnheit zur zweiten Natur geworden ist, gelangt man so mit Umsicht allmählich zum Ziel."

Würden wir mit einem Schlage die erwähnten Reizmittel insgesamt aus unserer Nahrung fortlassen, so würde die im Körper aufgespeicherte Harnsäure nicht mehr in Schranken gehalten werden können, sie würde vielmehr von allen Fesseln befreit in den Blutkreislauf stürzen und hier schwere Collaemie mit allen ihren unangenehmen Zeichen hervorrufen, was sich in erster Linie durch blasses Aussehen, kalte Hände und Füße, deprimierte Gemütsstimmung und vermehrte Krankheitserscheinung kundgibt. Kräftige und junge Personen werden auch trotzdem ohne wesentliches Unbehagen mit der alten Diät mit einem Schlage brechen können. Handelt es sich jedoch nicht mehr um jugendliche Personen, machen sich bereits Zeichen verminderter Lebenskraft bemerkbar, so möge man den Übergang langsam bewerkstelligen. Man streiche also zunächst Kaffee, Tee und Schokolade, nach einiger Zeit auch Bouillon und Fleischsaucen aus seinem täglichen Speisezettel, koche auch die Gemüse ohne Fleisch und setze denselben weder Bouillon noch Fleischextrakte zu. In der dritten Periode richte man das Abendessen ganz harnsäurefrei ein und in der vierten Periode lasse man auch beim Mittagessen das bisher noch genossene Fleisch und die übrigen verbotenen Nahrungsmittel fort. Auf diese Weise ist es möglich, innerhalb weniger Wochen sicher und ohne Beschwerden zu der Haigschen Diät überzugehen. Nur darf man nicht so töricht sein, eine sofortige Aufbesserung seiner Blutfarbe, ein sofortiges Verschwinden aller seiner Beschwerden zu erwarten. Der Erfolg ist in den ersten drei bis vier Monaten kein großer. Ganz sicher wird eine Verbesserung der Blutfarbe nach vier bis sechs und noch mehr nach neun bis zwölf Monaten auftreten. Die überhaupt größtmögliche intensiv rote Farbe der Schleimhäute erreichen Erwachsene oder schwer Kranke gar nicht mehr oder nur nach langen Jahren strenger harnsäurefreier Lebensweise.

Zu Beginn einer derartigen Ernährungsweise können nun bei denjenigen, die lange Zeit einer viel Fleisch und Reizmittel haltigen Kost gehuldigt haben und dadurch schwach und krank geworden sind, Übergangserscheinungen auftreten, welche einen periodisch kritischen Charakter annehmen. Diese Erscheinungen werden häufig von den Personen selbst, bei denen sie sich zeigen, falsch gedeutet, nicht minder aber auch von Ärzten, die mit solchen Vorgängen nicht vertraut sind. Es ist selbstverständlich, daß die

bisher an starke Reizmittel gewöhnten Nerven bei Entziehung derselben zunächst im schwächeren Maße ihre Lebenstätigkeit verrichten, so daß der Betreffende infolgedessen sich eine Zeit lang schwach und matt fühlen kann. Sehen wir ja doch, daß bei plötzlicher Alkohol- und Morphiumentziehung ebenfalls ein Schwächegefühl, starkes Unbehagen und die größten Beschwerden eintreten können. Aber ebensowenig, wie wir deshalb Alkohol und Morphium als kraftspendende Substanzen ansehen, dürfen wir das Fleisch wegen Eintretens ähnlicher Erscheinungen als ganz besonders kräftige Nahrung hinstellen. Haben sich erst die Nerven mit der Zeit von der Einwirkung der Reizstoffe des Fleisches erholt, so genügen der physiologische Reiz einer harnsäurefreien Lebensweise und die übrigen naturgemäßen Reize des täglichen Lebens, um die Funktionen des Nervensystems auf einer gesunden und normalen Höhe zu halten.

Ferner aber geht mit Aufhören der Zufuhr der giftigen Abfallsprodukte des tierischen Stoffwechsels und von den gleich schädlichen Alkaloiden des Pflanzenreiches ein Entgiftungsprozeß im Körper vor sich. Die in den einzelnen Organen und Zellen aufgespeicherten Nahrungsgifte und Stoffwechselprodukte, welche dank der Zufuhr neuer Gifte an Ort und Stelle festgehalten wurden, beginnen nun allmählich ihre Lage zu verlassen und ins Blut überzugehen, indem sie sich mit den gesunden Säften des Blutes austauschen, oder gewissermaßen durch das Blut aus den Geweben ausgewaschen werden. Auch die Lebenstätigkeit der einzelnen Zellen wird nunmehr eine regere. Bisher lasteten gewissermaßen die täglich eingeführten Gifte wie ein ständiger Alp auf ihnen und hinderten sie an dem normalen Funktionieren und an der kräftigen Abwehr gegen die in ihnen bereits aufgespeicherten Krankheitsstoffe. Wird aber mit Änderung der Diät dieser Alp von ihnen genommen, so entfaltet sich ganz langsam ihre Lebenskraft wieder und sucht durch eine erhöhte Tätigkeit die schädlichen Eindringlinge auszuscheiden. Gelangen mit einem Male auf diese Weise viele solcher pathologischen Stoffe ins Blut, so wird dieses stark mit demselben vermischt, und dies macht sich durch ein gesteigertes Unbehagen, Müdigkeit oder Aufgeregtheit, kurz durch eine Verschlimmerung bestehender oder Wiederauftreten früher schon vorhanden gewesener, dann aber verschwundener Krankheitssymptome kund. Parallel hiermit geht gewöhnlich eine intensive Arbeit der Ausscheidungsorgane, und hier kann man vom ärztlichen Standpunkte aus interessante Beobachtungen machen. In erster Linie arbeiten die Nieren stärker, der Urin wird dunkler, sein spezifisches Gewicht steigt, der Säuregrad nimmt anfänglich zu, die Harnsäuremenge vermehrt sich über die Norm, während der Harnstoffgehalt des Urins abnimmt, welch letzteres ein Beweis dafür ist, daß es sich hier nicht um einen vermehrten Zerfall von Körpereiweiß, oder von eingeführtem Eiweiß handeln kann, sondern daß diese Harnsäure vorher bei der falschen

Lebensweise im Körper aufgespeichert und zurückgehalten worden ist. Ebenso steigt gewöhnlich auch die Ausfuhr der Phosphate, und oft zeigt der Urin einen intensiven Geruch. Aber auch die anderen Ausscheidungsorgane werden zur Arbeit herangezogen, die Haut arbeitet in erhöhtem Maße. Hat vorher schon Neigung zu Schweißen bestanden, so nehmen diese zu, war die Haut vorher trocken und kalt, so fängt sie an, warm und feucht zu werden, um ihre Tätigkeit oft zu mehr oder minder starken Schweißen, besonders bei Muskelanstrengungen, oder nachts im warmen Bett zu steigern. Besonders macht sich dies zunächst oft an den Füßen bemerkbar, Schweißfüße treten auf oder nehmen zu. Solche wurden vielfach bisher als Zeichen einer Erschlaffung der Haut und ihrer Drüsen aufgefaßt, und man suchte sie durch lokale Einwirkung mit allerlei Medikamenten zu beseitigen. Nichts ist jedoch unberechtigter als diese Auffassung. Wir haben vielmehr in den Schweißfüßen einen Selbstreinigungsprozeß des Körpers von übermäßigen Stoffwechselprodukten zu sehen, die sich durch falsche oder überreiche Ernährung in Verbindung mit zu geringer körperlicher Tätigkeit bilden. Treten doch Schweißfüße bei Kindern erst dann auf, wenn eine fehlerhafte Ernährung den Kraft- und Stoffumsatz im menschlichen Körper erst längere Zeit hindurch beeinflußt hat. Dafür, daß manche Personen bei ihrer fehlerhaften Lebensweise doch lange Jahre hindurch ohne schwerere Gesundheitsschädigungen bleiben, geben die bestehenden Schweißabsonderungen durch die Poren der Füße eine hinreichende Erklärung. Umgekehrt wird aber auch vom Publikum dem plötzlichen Aufhören des Schweißfußes, sei es, daß dies durch medikamentöse Einwirkung, durch Erkältung oder aus unbekannten Gründen eintritt, ein nachteiliger Einfluß auf die Gesundheit zugeschrieben und danach entstehende Leiden hierauf zurückgeführt. Wenn durch entsprechende Ernährung oder sonstige Blutreinigungskuren der Körper entgiftet wird, so lassen auch die Schweißfüße nach, um mit vollständiger Wiederherstellung der Gesundheit gänzlich zu verschwinden. Auch durch das Auftreten von Furunkeln pflegt die Haut manchmal auf die Diätänderung zu reagieren; da dieselben sich trotz peinlichster chirurgischer Behandlung häufig wiederholen, so lasse man dieselben ausreifen, da die Eiterbildung einen Reinigungsprozeß des Körpers darzustellen scheint. Auch die Schleimhäute der oberen Luftwege und des Darmes weisen zu Zeiten eine gesteigerte Tätigkeit auf.

Solche krisenartigen Erscheinungen finden sich nun keineswegs bei allen Personen, sondern hauptsächlich bei den mit Krankheitsstoffen stark behafteten, bei denen sie auch nur periodenweise und wellenförmig erscheinen. Das den Ausscheidungen gewöhnlich vorangehende Krankheits- und Mattigkeitsgefühl läßt sich durch die erhöhte innerliche Reinigungsarbeit des Organismus ungezwungen erklären. Abgesehen von den Er-

scheinungen im Urin betont Haig diese Krisen nicht besonders, nichtsdestoweniger kommen dieselben vor, ein jeder Arzt, der solche Diätänderungen verordnet und die danach eintretenden Erscheinungen beobachtet, erfährt von solchen, und vegetarische Schriftsteller (Peterson, Audries) berichten eingehend über dieselben. Wem allerdings ein derartiger Verlauf fremd ist, der wird nur zu leicht zu einer falschen Deutung derselben veranlaßt. So wurden einer meiner Patientinnen die eintretenden Schweiße und das Schwächegefühl von einem anderen Arzt als Zeichen beginnender Lungenschwindsucht hingestellt und sie vor der Fortsetzung der „schwächenden Kost" gewarnt.

Auf diesem diätetischen Wege ist es möglich, die Schlacken allmählich ganz oder doch zum größten Teil aus dem Organismus zu entfernen und damit gewissermaßen, wie Haig sich ausdrückt, das Feuer zu löschen, welches die Verwüstungen und Zerstörungen im Körper hervorgerufen hat. Nicht aber werden die Ruinen und die Zerstörungen, welche der Brand im Lauf der Jahre in den Geweben erzeugt hat, wieder aufgebaut. Die zerstörten und aufgetriebenen Gelenke, die Narben in der Leber und an den Herzklappen, die erweiterten Gefäße, die zerstörten Gehirnzellen, die ausgefallenen Haare und ähnliche Schädigungen lassen sich zum größten Teil nicht mehr reparieren, sie bleiben bestehen und müssen mit ins Grab genommen werden. Dies sollte uns aber eine ständige Mahnung sein, da, wo es noch früh genug ist, bei den Kindern, zur Verhütung dieses Brandes das unsrige beizutragen.

Aber trotz dieser Einschränkung ist der Kampf des Schweißes der Edlen wert und nur derjenige, der bereits ein hohes Alter erreicht hat, kann nicht besonders dazu ermuntert werden, obwohl Haig von einem Herrn berichtet, der mit 60 Jahren einen Schlaganfall erlitt, dann zur vegetarischen Lebensweise überging und nun noch 30 Jahre in voller Gesundheit sich seines Lebens erfreute.*)

Wer aber jünger ist, das dritte und vierte Lebensjahrzehnt noch nicht überschritten hat, der wird mit Geduld und Ausdauer und, wenn nötig, sachgemäßer ärztlicher Beratung schon zum Ziele kommen. „Aber die Schwierigkeit besteht einzig darin, daß die Menschen diesen Versuch nicht machen wollen. Sie glauben, daß diese Diät ihnen die Kräfte nehme, welche nur bei Braten, Bier und Wein aufrecht zu erhalten seien," und bestärkt werden sie in dieser Ansicht ja auch leider noch vielfach durch die allgemeine ärztliche Ansicht. Befragen sie nämlich einen Arzt hierüber, der

*) Im vorigen Jahre starb in Frankfurt a. M. in seinem 87. Lebensjahr der Pädagog Karl Oppel, der erst im Alter von 66 Jahren zur Pflanzenkost übergegangen war, ohne daß die neue Lebensweise ihm das geringste Unbehagen bereitet hätte.

mit dieser Diät nicht Bescheid weiß, der keine praktische Erfahrung am eigenen Körper damit gemacht hat und noch der Ansicht huldigt, daß die üblichen Reizmittel zur Erhaltung des Lebens notwendig seien, so werden sie erst recht davon abgehalten, einen Versuch zu machen, gegen den Strom der allgemein üblichen Meinung zu schwimmen. Sind die Menschen aber trotz alledem zu einem Versuch zu veranlassen, so „sind sie oft so ängstlich, daß sie nur einen halben Versuch wagen, der natürlich nicht hinreicht, sie über die kleinen Störungen, denen sie anfangs ausgesetzt sind, weg zum ruhigen Wasserspiegel hinzuführen, wo alle aufgespeicherten Urate ausgeschieden sind. Ich habe keinen je gesehen, der, nachdem er so weit gekommen, wieder umgekehrt wäre."

Der kranke Mensch, dem das Messer an der Kehle steht, und der sonst alles durchprobiert hat und keine Rettung sieht, ist am ersten zu einem derartigen Versuch zu bewegen und führt ihn, wenn er noch die nötige Willenskraft hat, auch durch und hilft dann den Anhängerkreis der vegetarischen Lebensweise vermehren, der sich in seiner durch die praktische Erfahrung gewonnenen Überzeugung nicht durch die Schulweisheit von Professoren und Geheimräten irre machen läßt. Aber die meisten Menschen sind mit tausend Banden an die übliche Lebensweise gekettet, kasteien wollen sie sich nicht, wie sie sich ausdrücken, und die bisherige Nährweise hat ihren Charakter schon umgeändert und ihre Sinnesart unfähig gemacht, irgend welche anders gearteten Eindrücke in nachhaltiger Weise auf sich einwirken zu lassen.

Denn „das Fleischessen" — und hier will ich nochmals meine Feder den eindringlichen Worten Haigs leihen — „oder die Aufnahme von Harnsäure in irgend einer Form macht den Menschen faul, weil es einen trägen und fehlerhaften Blutkreislauf in allen Organen des Körpers bewirkt. Faulheit bedeutet Selbstsucht, Müßiggang, Schwelgerei, Verweichlichung, Entartung, Verfall und schließliche Austilgung. Des Fleischessers Gedanke ist schnell reich zu werden, um sich der Selbstsucht, Schwelgerei und dem Müßiggang hinzugeben. Doch müßig und träge, wie der Fleischesser ist, wird er bald seines Lebens überdrüssig, und es ist ihm einerlei, oder er behauptet dies wenigstens, ob er sein Leben mit 40 oder 50 Jahren verliere, während ein Leben von 100 Jahren für ihn ein Schrecken sein würde. Bleichsucht, Müßiggang, Entartung des Körpers und Geistes entspringen daraus. Wenige oder vielmehr niemand weiß, was ein gesundes Leben eigentlich ist, und die große Mehrzahl lebt nur halb ihre Zeit. Unsere Straßen sind erfüllt mit Müßiggängern, welche nicht gehen wollen, von Gichtikern und Rheumatikern mit verkrüppelten Gelenken, welche nicht gehen können und mit den Fetten, welche nur zu watscheln vermögen. Indessen bieten diejenigen, welche frei sind von der Collaemie, ein ganz entgegengesetztes Bild. Alles ist Tatkraft, ein Leben voll Arbeit ist ein

Ruhm, das Kraftgefühl sie zu vollbringen ein Vergnügen. Es besteht ein starker Wunsch, sogar bis zum Alter von 100 Jahren zu leben und kein Verlangen träge, müßig und selbstsüchtig auch nur für den geringsten Augenblick zu sein. Der eine Geisteszustand ist Gesundheit in des Wortes allumfassendster Bedeutung, der andere ist Krankheit, Entartung, Geistesschwäche und Tod. Der, welcher das Tote ißt, denkt an den Tod und verschwindet sehr bald von der sonnenbeschienenen Oberfläche der Erde."

Für denjenigen, der den Sinn für eine wahre Harmonie des Lebens in körperlicher und geistiger Hinsicht noch nicht verloren hat, wird es nicht schwer sein, mit Berücksichtigung dieser eindringlichen Worte Haigs die bisherigen Lebensgenüsse etwas zu vermindern. Hat sich sein Gaumen erst an die einfache reizlose Kost gewöhnt, so wird ihm diese mit der Zeit ebensogut, wenn nicht noch besser schmecken, wie früher die mit Reizmitteln durchsetzte. Nach einer mehr oder minder langen Übergangszeit werden als Lohn für die Entsagung eine große Menge wohltuender Veränderungen im Haushalt seines Körpers vor sich gehen. Zunächst wird die Leistungsfähigkeit in körperlicher und geistiger Hinsicht langsam aber beständig zunehmen, der Appetit wird in gesunde Bahnen gelenkt, Heißhunger läßt ebenso nach, wie Appetitlosigkeit verschwindet, unnatürlicher Durst weicht, die Menge der aufgenommenen Flüssigkeit sinkt bedeutend.

Die Verdauung wird eine regelmäßige, Beschwerden von seiten des Herzens, der Leber, der Nieren lassen nach. Das Blut wird besser, die Hautfarbe frischer und gesunder, die Gesichtszüge ebenmäßiger, wie sich überhaupt die Körperformen nach den Gesetzen der Schönheit und Gesundheit umgestalten. Abmagerung schwindet ebenso, wie allzugroße Körperfülle. In der günstigsten Weise wird aber das Nervensystem beeinflußt. Die verschiedensten nervösen Beschwerden lassen nach, der Schlaf wird ein ruhiger und gleichmäßiger und bringt die gewünschte Erfrischung. Die Fähigkeit, geistige Arbeit zu leisten und seinen Sinn mit Ausdauer auf einen Gegenstand zu konzentrieren, was ja vielen Menschen heutzutage abgeht, stellt sich wieder ein. Die sinnlichen Begierden werden gezügelt und in gesunde Bahnen gelenkt, während umgekehrt durch eine Erholung der entsprechenden Organe infolge Versorgung mit besserem und reinerem Blute die gesunkene Zeugungskraft wiederaufleben und eine maßvolle Betätigung gestatten wird. Mit all diesen Veränderungen stellt sich ein langentbehrtes Gesundheitsgefühl, körperliche und geistige Frische und damit eine Freudigkeit und Zufriedenheit ein, die sich auch über die vielen Unannehmlichkeiten des Lebens hinwegsetzt, die den Mut nicht bei jeder geringen Widerwärtigkeit sinken läßt, sondern voll Vertrauen auf Erfolg den Kampf ums Dasein aufnimmt.

6. Kapitel.

Vorbilder und Beispiele.

„Das ist alles recht schön", wird mancher bei diesen Schilderungen ausrufen, „das malt Ihr Euch alles in Begeisterung für Eure Sache in der Phantasie aus, aber wo sind die Beweise?" Nun, diese Beweise sind geliefert von denen, die in der angegebenen Weise ihre Diät geändert und dabei ein Schwinden ihrer mannigfaltigen Leiden und Beschwerden gesehen haben. Besonders zu beachten ist, daß auch Ärzte selbst, die doch im allgemeinen in ihrer Denkweise einen gesunden Skeptizismus und eine berechtigte Kritik walten lassen, nach einer probeweisen Annahme dieser Diät dieselbe dauernd beibehalten haben. Auf Haigs eigenes Beispiel und Erfolg ist im vorstehenden zur Genüge hingewiesen.

Ein anderer englischer Arzt schließt einen Brief an Haig wie folgt: „Ich habe die zweifellose Tatsache konstatiert, daß meine körperlichen und moralischen Störungen zum großen Teil, wenn nicht ganz vom Fleischgenuß herstammten, dessen Stoffwechsel-Endprodukte ich nicht auszuscheiden vermochte."

Ein anderer Patient aus dem ärztlichen Stande schreibt: „Persönlich bin ich Ihnen für Ihre Theorie verpflichtet. Vor vier Jahren war ich mit 37 Jahren ein alter Mann, Begeisterung und Lebenskraft waren gänzlich gebrochen; ich hatte mich auf eine armselige Landpraxis zurückgezogen, um ein elendes Dasein fertigzuspinnen. Alle diese Schwäche ist nun nach allen Windrichtungen zerstreut; ich bin zur Stadt zurückgekehrt und kämpfe mit vollster Lebensfreude in den vordersten Reihen."

Ich selbst habe seit drei Jahren die übliche Fleischdiät durch die Haigsche harnsäurefreie Diät ersetzt, und ich habe allen Grund, mit dem Resultat zufrieden zu sein, denn dabei habe ich, allerdings unter Zuhilfenahme verschiedener anderer Heilmethoden, auf welche ich weiter unten zu sprechen komme, nicht nur die beträchtlichen Eiweißausscheidungen mit dem Urin, welche ich zu Beginn dieser Lebensweise zufällig zu meiner nicht geringen Bestürzung entdeckte, verloren, sondern auch eine Besserung meiner Blutbeschaffenheit sowie meines gesamten Gesundheitszustandes und eine Steigerung meiner körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit erreicht, wie ich dies vordem bei dem andauernden Sinken derselben nie zu hoffen gewagt hätte.

Viele Ärzte Deutschlands, Österreichs und der Schweiz gehören auch schon dem Deutschen Vegetarierbunde an.

Der Wiener Arzt Dr. Boenisch schreibt:

„Ich fühlte mich nach schnellem Übergang zum Vegetarismus infolge der plötzlichen Entlastung so wohl, so selig, wie nie zuvor.

Die zuweilen, meist anfangs auftretende Schwäche rührt von der Gewohnheit des Zuvielessens her, was ich auch bei mir selbst erfahren habe. Ich befand mich einst noch dazu in dem Wahne, die Pflanzenkost sei „minderwertig" und müsse man daher reichlichere und häufige Mahlzeiten zu sich nehmen.

Doch durch Ausdauer bei fortwährenden Versuchen gelangte ich zur Erkenntnis der Wahrheit und nahm zu an Gesundheit, Kraftgefühl und Kraftleistung, so daß ich beim Bergsteigen z. B. die besten fleischessenden Steiger weit hinter mir ließ. Seit langer Zeit bin ich soweit vorgeschritten, daß ich meist durch eine einzige Mahlzeit, die kaum ein Viertel meiner früheren tägtichen Nahrung ausmacht, für den ganzen Tag hinreichend gekräftigt und gesättigt bin."

Ein Schweizer Arzt teilt mir in einem Brief folgendes mit:

„Ich selbst habe vor sieben Jahren angefangen, die Fleischkost auf meinem Tisch zu vermindern und genieße seit drei Jahren nur zweimal wöchentlich ein wenig Fleisch. Abstinent bin ich schon seit 15 Jahren. Da ich nicht krank war, verspüre ich den Erfolg nur in einer erhöhten Leistungsfähigkeit und in einer geringeren Morbidität gegenüber Katarrhen. Auffallendere Erfolge habe ich bei den anderen Mitgliedern meiner Familie beobachtet. Bei meiner Frau fast völlige Beseitigung der Migräne und Rückkehr der Fähigkeit zum Stillen. Bei meinen Kindern eine äußerst geringe Morbidität (ich habe sechs Kinder), blühendes Aussehen und hohe körperliche Leistungsfähigkeit. So macht z. B. mein dritter Knabe, der noch nicht sechs Jahre alt ist, seit zwei Jahren Bergtouren mit, marschierte, bevor er vier Jahre alt war, auf den Pilatus, über den Gotthard, um den Mürtschenstock herum, wobei die Ermüdung nur in sehr geringem Maße in Erscheinung trat. Die Ernährung bestand aus Brot, Früchten und etwas Milch."

Auch unter den amerikanischen Ärzten findet man die vegetarische Lebensweise verbreitet. Der verdienstvolle, bereits erwähnte Arzt Dr. Kellogg tritt ebenfalls für die Enthaltung von solchen Nahrungsmitteln ein, die als Feinde des leiblichen und geistigen Wohlbefindens erkannt sind. In seinem Sanatorium gilt das Motto: kein Fleisch, kein Alkohol, kein Tee, kein Kaffee und keine Gewürze. Dr. Kellogg erfreut sich selbst einer prächtigen Gesundheit und großen Leistungsfähigkeit, das Geheimnis dazu sind, wie er selbst sagt, seine einfachen und mäßigen Gewohnheiten und das strenge Befolgen der Gesundheitsgesetze, die er so rührig vertritt.

Aber auch unter den Laien nimmt einerseits die vegetarische Bewegung zu, andererseits auch die Ansicht, daß die bisher übliche vegetarische Nährweise in dem Sinne Haigs zu reformieren sei. Auf diese Weise werden aber auch vorzügliche Leistungen erzielt und z. B. auf dem Gebiete der sportlichen Wettkämpfe gerade von Vegetariern bedeutende Siege errungen. Von Dr. Albu*), Privatdozent an der Berliner Universität, werden diese Sportsiege der Vegetarier allerdings nicht der Nährweise zugeschrieben, sondern dem Umstande, daß dieselben als große Naturfreunde dem Geh

*) Albu, Die vegetarische Diät. Leipzig, Verlag von Georg Thieme.

sport an und für sich stark huldigen, und daß sie „dieser Kraft im Gehsport sich wohlbewußt, Fanatiker für ihre Sache, diese Kraft im Interesse ihrer Sache möglichst ausnutzen. Sie setzen das ganze Aufgebot ihrer Willenskraft energisch ein, um durch solche Höchstleistung die Leistungsfähigkeit der vegetarischen Lebensweise aller Welt vor Augen zu führen. Die Begeisterung und Aufopferung für ihre Sonderinteressen geben ihnen die zähe Ausdauer in solchen Kämpfen.“ Um diese seine Behauptung aber auch noch durch tatsächlichen Beweis zu stützen, wollen wir Herrn Dr. Albu den Rat erteilen, seine wissenschaftliche Überzeugung von der Zweckmäßigkeit und Unschädlichkeit des Fleischgenusses und seiner Gleichwertigkeit mit der fleischlosen Ernährung dadurch zu bekunden, daß er seine Mußezeit dem Gehsport widme und bei dem nächsten Distanzwettmarsch mit den Vegetariern in die Schranken trete und um die Palme des Sieges streite. Wenn die Ernährung für diese Sache gleichgültig ist, so werden seine Aufopferung und Begeisterung für die von ihm vertretene Ansicht nicht minder groß sein als die der Vegetarier, und sie werden ihm im Verein mit seiner Willenskraft zum Siege verhelfen.

In der Erkenntnis, daß Vorbilder bei der Erreichung eines Zieles nur anspornend wirken können, und in der Ansicht, daß wir auf diesen wichtigen praktischen Gebieten auch von Laien lernen müssen, will ich über einige Vegetarier, die auf dem Gebiete des Sportes Hervorragendes leisten, einige kurze Notizen bringen.

Karl Mann, der bekannte Sieger im Wettmarsch Berlin-Dresden berichtet über sich selbst folgendes:

„Ich bemerke, daß ich noch im Alter von 17 Jahren schwächlich, auf der Schule sogar ein blasser, verkümmerter Büchermensch war, mich dann aber mit Feuereifer körperlich erzog, so gut ich es eben verstehen lernte, jetzt auch das neunte Jahr Vegetarier aus ethischen Gründen und heiter, frisch und lebensfroh bin. Die Diät ist mit den Jahren aus Neigung, nicht aus Marotte immer idealer geworden. Seit vier Jahren schon hatte ich den Genuß von tierischer Butter und von Eiern so gut wie ganz aufgegeben und vermißte beides gar nicht mehr. Seit $1\frac{1}{2}$ Jahren nahm ich auch Milch und deren äußerst nahrhafte Produkte nur ganz selten noch. Bei Gelegenheit dieses sportlichen Wettkampfes wollte ich nun einmal den Beweis erbringen, daß bei der denkbar einfachsten, ja Umstände halber oft eintönigen Früchtediät neben unausgesetzt geistiger Tätigkeit dennoch ein erstaunlich hoher, wirklich maximaler Grad körperlicher Tüchtigkeit erreicht werden kann. Denn nur das konnte von hohem wissenschaftlichen Werte sein, weil die Ebenbürtigkeit der „milch-vegetarischen“ Diät nicht mehr bestritten wird. Deshalb habe ich in den letzten vier Monaten vor der großen Dauerkraftprobe mit den besten Rivalen im Gehsport grundsätzlich auch alle diese reinen tierischen Nahrungsmittel aus meiner Diät (täglich zwei Mahlzeiten) ausgeschaltet. Außerdem aber habe ich schon seit über vier Jahren die so sehr „nahrhaften“ und für Fleischverächter als unerläßlich angesehenen oft schwer verdaulichen Hülsenfrüchte vermieden, da sie für stubensitzende Menschen eine meist recht ungeeignete Nahrung sind.

Die Diät bestand also aus sämtlichen gesunden reinen Nahrungsmitteln mit Ausschluß von Hülsenfrüchten, Eiern, Milch, Butter, Käse, Alkoholika, Tabak, Tee, Kaffee, Kakao, überwiegend aus süßen, frischen und getrockneten Früchten (letztere einfach in Wasser gequellt), auch gehaltvollen Fruchtsäften, Ganzmehlbrot und anderen Getreidefrüchten (z. B. Suppe aus Haferflocken), und regelmäßig Nußbutter als einer hervorragend eiweiß- und fetthaltigen Nahrung, von der indes täglich 100 bis 125 Gramm zur Deckung des höchsten Energiebedarfes vollständig genügen. Salate und frischgrüne Gemüse kommen ja fast nur im Sommer in Frage.

Diese völlig harnsäurefreie und reell ausnutzbare Diät in vielfachster individueller Mannigfaltigkeit halte ich für die unbedingt beste, nämlich für diejenige, welche bei geringstem Volumen und täglich nur zweimaliger Einnahme die höchst mögliche Energiemenge ausgibt, deren Verwendung stets ganz beliebig für geistige oder körperliche Arbeitsleistung oder beide zugleich erfolgen kann."

Ein anderer der vegetarischen Lebensweise huldigender Sportsmann ist der Engländer Olley.*) Derselbe ist unbestritten der am besten ausgebildete Radfahrer Englands und hat in den letzten Jahren ganz erstaunliche, einzig dastehende Siege im Rad-Rennsport davongetragen. Er huldigt seit vier Jahren einer fleischlosen Reformdiät, hauptsächlich aus ethischen und ästhetischen Gründen, aber auch in der Überzeugung, daß er sich nur bei dieser Lebensweise den kolossalen Anstrengungen des Sportes zu unterziehen vermag. „Ein gutes Bild von dem schier unerschöpflichen Vorrat an drängender Lebensenergie, den eine fleischlose und fast alkoholfreie Lebensweise in Olleys kerngesundem Körper aufzuspeichern gestattete, ergibt die Tatsache, daß er während der sechsmonatlichen Wettkampfzeit des letzten Jahres nicht weniger als 18 Dauerrennen und 37 Fliegerrennen bestritt. Was seine Diätform anbetrifft, so deckt sich diese fast ganz mit der Haigschen harnsäurefreien Nährweise.

Ein dritter, besonders wiederum in England bekannter Sportsmann ist M. Miles. Denselben hat die Begeisterung für die Haigsche Diät und die damit an sich selbst erzielten Erfolge veranlaßt, ein größeres Buch**) zu schreiben, in welchem er diese Diät von allen Seiten beleuchtet. Aus dem Kapitel, in welchem er über seine persönlichen Erfahrungen berichtet, wollen wir als Gegengewicht gegen die falschen unter Laien als auch Ärzten verbreiteten Ansichten, sowie ferner zu Nutz und Frommen derer, die ihm nachzuahmen streben, einige Stellen und kurze Auszüge, soweit sie uns interessieren, wiedergeben.

„Ich begann den Gebrauch dieser Nahrungsmittel als ein Experiment und ohne Spur von Überzeugung. Ich hatte nicht an die Möglichkeit gedacht, daß diese Nahrungsmittel jemals das Leben unterhalten könnten und selbstver-

*) „Kraft und Schönheit." 1902, Nr. 10.

**) Miles. Muscle, Brain and Diet. London, Swan Sonnenschein & Co.

ständlich hatte ich nicht davon geträumt, daß sie ein solches Leben unterhalten würden, wie ich es jetzt führe."

Bis zum Alter von 27 Jahren pflegte er sechs bis sieben Stunden ziemlich angestrengt zu arbeiten und sich viel Bewegung zu machen, dabei war

a) seine Ernährung kostspielig, sowohl an und für sich und wegen des Alkohols als auch deshalb, weil er sich ohne körperliche Übung schwerfällig fühlte, und diese nicht umsonst zu haben war.

b) Zu diesem Zeitpunkt pflegte er sich häufig müde und abgespannt zu fühlen, gleichzeitig wurde er korpulent.

c) Er fühlte sich oft ruhelos, unbefriedigt und deprimiert.

d) Er bedurfte viel Schlaf, hatte hierzu aber des Abends Whisky nötig, wie er überhaupt ein starkes Verlangen nach alkoholischen Getränken verspürte.

e) Er litt vielfach an Leberbeschwerden, Kopfschmerz, Erkältung und Verstopfung.

f) Sein Gedächtnis, insbesondere für geschichtliche Daten, war nie gut gewesen.

g) Eines Tages fanden sich bei der ärztlichen Untersuchung beträchtliche Eiweißmengen in seinem Wasser vor, gleichzeitig entdeckte er bei sich Gefäßverhärtung. Ihm wurde geraten, den Alkohol zu meiden, was ihm furchtbar schwer wurde. Da er zufällig mit den Schriften Haigs bekannt wurde, so wandte er sich seiner Diät zu, und schnell hatte er sich so gut in sie eingelebt, daß sie ihm bald ebensosehr behagte als früher die Fleischkost. Mit der Zeit fand er, daß verschiedene Veränderungen mit ihm vorgingen. Das Verlangen nach alkoholischen Getränken und sogar der Genuß an ihnen ließ nach, was er früher nie für möglich gehalten hatte. Gleichzeitig sparte er Zeit und Geld bei der Diät. Das überflüssige Fett verschwand, seine Haut bekam eine gesundere Farbe. Bei der Ausübung des Sportes zeigte sich eine Zunahme der Sehschärfe, seiner Geschicklichkeit, Ausdauer und Beweglichkeit. Seine geistige Arbeit ging besser und schneller von statten. Sein Gedächtnis für geschichtliche Daten war im Zunehmen begriffen. Seine Beobachtungsgabe wurde schärfer, und er vermochte in seinem Geist die Dinge schneller untereinander zu ordnen; überhaupt konnte er längere Zeit ohne Erschöpfung sich geistig betätigen. „Gehirnarbeit, kann ich wohl sagen, ist, abgesehen von der Nacht, so natürlich für mich geworden, wie das Atmen. Selbst wenn ich einen Rasttag habe, ruht mein Gehirn selten — der Wechsel in der Arbeit bedeutet genügende Erholung für mich."

Als Beweis für seine große geistige Leistungsfähigkeit weist er auf die große Zahl junger Studenten hin, welche er für die Examinas vorbereitet habe, ferner auf die große Zahl von Büchern und Aufsätzen, welche er in einem Jahr verfaßt habe.

Allerdings tauchten im Verlauf dieser Zeit bei ihm selbst die anfänglichen Zweifel an der Richtigkeit und den Vorzügen dieser Diät häufig wieder auf, aber immer wurden dieselben durch das Experiment wieder zerstreut. Bei seinen sportlichen Übungen nämlich mit denselben Gegnern waren seine Leistungen auch beständig die gleichen. Sowie er aber zu der alten Diät zurückkehrte, so sanken seine sportlichen Leistungen um ganz bestimmte Grade; aber auch sein allgemeines Gesundheitsgefühl, seine Arbeitsfähigkeit wurden in der gleichen Weise

davon betroffen. Eiweiß erschien nochmals in seinem Wasser und die Arterienwände wurden deutlich härter, mit einem Wort „eine Rückkehr zu der früheren Diät bedeutete jedesmal eine Rückkehr auf das frühere Niveau schlechter Gesundheit". Als ferneren Beweis führt er die Verbesserung seiner Leistungen auf sportlichem Gebiete an, wie solche sich sonst in einem derartigen Alter nicht mehr zu zeigen pflegt. Die große Zahl seiner demzufolge errungenen Sportsiege und seine gewaltig dabei bewiesene Ausdauer sind in England in Sportkreisen zur Genüge bekannt. Betreffs der Ermüdung und Depression und vieler anderer unangenehmer Symptome behauptet er, daß sie in direktem Verhältnis zu den Irrtümern in der Diät, nicht aber zu der Menge der geleisteten Arbeit stehen. Mit anderen Worten, es ist viel weniger ermüdend für ihn, täglich zwölf Stunden angestrengteste Geistesarbeit zu verrichten, wenn er die richtige Art und Menge einer fleischlosen Nahrung zu sich nimmt, als zwei Stunden täglich, wenn er dabei Fleisch genießt.

Ein weiterer Beweis dafür, daß man bei fleischarmer Ernährungsweise gesund bestehen kann und zu kräftiger Arbeit befähigt ist, liefert uns die Landbevölkerung. Z. B. in Posen und im Schwarzwald ernährt sich dieselbe nur von Schwarzbrot, Kartoffeln, Gemüsen, Mehlspeisen und wenig Milch und Käse. Fleisch gibt es entweder gar nicht oder nur Sonn- und Festtags. Dabei erfreut sich die Landbevölkerung einer äußerst kräftigen Gesundheit und verrichtet die härteste Arbeit. Sie ist es, welche hauptsächlich den Kern unserer Armee liefert. Wandert aber diese Bevölkerung in die Städte, und verändert sie dabei ihre Nährweise, so kann zwar die erste eingewanderte Generation noch viel aushalten und bringt es auch im wirtschaftlichen Kampfe zu bedeutenden Erfolgen. Die zweite und dritte Generation sind aber nicht mehr so ausdauernd, kräftig und gesund, es stellen sich bei ihnen die in diesem Buche beschriebenen Krankheiten ein, sie werden kriegsuntauglich und verfallen schließlich der Degeneration.

Absolut ausgeschlossen ist das Fleisch aber bei der Ernährung der Trappisten. Über deren Lebensweise hat kürzlich Hofrat Dr. Suchier in Freiburg i. B. einen interessanten Bericht*) erstattet. Danach ist in diesem Mönchsorden die vegetarische Lebensweise schon seit über 300 Jahren heimisch. Die Mönche sind bei dieser Nahrung zu den schwersten Arbeiten fähig und Krankheiten weniger unterworfen als die übrigen Menschen. Die ganze Lebensweise ist dabei eine äußerst strenge und asketische zu nennen, zumal die Mitglieder durch ihr Gelübde zu ewigem Schweigen verurteilt sind. Ihre Nahrung setzt sich aus Getreidekaffee, Gemüse, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Mehlspeisen, Pflanzenfett, Schwarzbrot, Käse und nur wenig Milch zusammen. Als Tischgetränk erhält ein jeder mittags und abends je $^1/_{10}$ Liter Bier. Dabei sind die Anforderungen, die an die Mönche

*) Suchier. Der Orden der Trappisten und die vegetarische Lebensweise. München 1902.

gestellt werden, geradezu harte. Sie erheben sich in der Nacht um zwei Uhr vom Lager; die Chorreligiösen haben sechs bis sieben Stunden kirchliche, vier Stunden sonstige geistige und zwei Stunden sehr schwere körperliche Arbeit. Die übrigen Brüder haben während achteinhalb Stunden äußerst harte Arbeit (Handwerk, Feldarbeit) zu leisten. Die übrige Zeit ist den Andachtsübungen gewidmet. Die Gesamtdauer der täglichen Beschäftigung beläuft sich auf 17 Stunden. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erreicht also mit 17 Stunden täglicher Beschäftigung eine Höhe, die wohl kaum von einer anderen Ernährungsweise übertroffen werden dürfte.

Als zusammenfassendes Ergebnis seiner Untersuchungen gibt Dr. Suchier folgendes an:

1. „Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erleidet durch die Darreichung einer völlig fleischlosen Kost nicht nur keine Einbuße, sondern kann ohne Schädigung der Gesundheit bis zu dem denkbar höchsten Grade angespannt werden.

2. Die vegetarische Lebensweise bietet dem Menschen alles das, was zur Erhaltung des Lebens, der Gesundheit und mindestens der mittleren Lebensdauer notwendig erscheint.

3. In dem Fleischkonsum, besonders in der einseitigen und überreichlichen Einfuhr animalischer Nahrungsmittel liegt eine Gefahr für die Gesundheit."

7. Kapitel.

Kritik der Haigschen Anschauungen.

Hat Haig in seinen Arbeiten für die von ihm vertretene Diät ein sehr großes Material gesammelt, welches durch die Erfahrungen des täglichen Lebens gewaltig gestützt wird, so dürfen wir uns jedoch nicht abhalten lassen, auch Haig gegenüber eine gesunde Kritik walten zu lassen und die Fehler, die seinen Anschauungen anhaften, zu betonen und berechtigte Einwände gegen dieselben geltend zu machen, soweit dies nicht schon in dem Vorangegangenen geschehen ist.

Haigs langjährige Forschungen halte ich persönlich für ganz hervorragende Leistungen auf dem Gebiete der medizinischen Wissenschaft, die geeignet sind, unsere Kenntnisse über die Krankheitsentstehung und Krankheitsvorgänge ganz gewaltig zu erweitern und die Pathologie, d. h. die Lehre von den Krankheitserscheinungen zu reformieren. Vor allen Dingen bringen seine Forschungen mehr Einheitlichkeit in das bisher so verworrene Gebiet der inneren Krankheiten. Mir fiel es bei dem Lesen der Haigschen Schriften wie Schuppen von den Augen; für meine eigenen körperlichen und seelischen Leiden fand ich eine befriedigende Erklärung,

und das Dunkel, welches über so vielen Krankheitserscheinungen geschwebt hatte, und das selbstverständlich für eine erfolgreiche Therapie ein großes Hindernis darstellte, begann einer klareren Einsicht zu weichen, die auch für die Behandlung der Krankheiten ganz bestimmte Fingerzeige an die Hand zu geben versprach, was sich mir auch seitdem in der Praxis bestätigt hat.

Haig zeigt uns, daß eine große Zahl von Krankheiten auf Anhäufung von Nahrungsgiften und Produkten des eigenen Stoffwechsels beruhen, und damit wird die Ansicht der Laien und insbesondere der Naturheilkunde, daß es sich bei den chronischen Krankheiten fast durchgängig um die Anwesenheit materieller Krankheitsstoffe handle, gestützt und ihr eine diskutable Unterlage gegeben. Sodann wird die alte Lehre von der Säfteverderbnis, von dem unreinen Blut, welche durch die Cellularpathologie Virchows, der alle Krankheitsvorgänge in die Zellen verlegte, ganz beseitigt war, wieder in den Vordergrund gerückt. Denn die falsche Nahrung verunreinigt das Blut, und durch letzteres werden die Körperzellen fehlerhaft ernährt, mit Krankheitsstoffen durchsetzt und somit zu mangelhafter und krankhafter Lebensäußerung veranlaßt. Will man umgekehrt auf die nunmehr erkrankten Zellen einwirken, so muß man zunächst das Blut reinigen und ihm die richtige Zusammensetzung geben, wodurch dasselbe für die in den Zellen abgelagerten pathologischen Substanzen aufnahmefähig gemacht wird, und wodurch andererseits die erkrankten Zellen wieder in gesunder Weise ernährt werden.

In seinen gesamten Ausführungen begeht aber Haig den Fehler, von allen Nahrungsbestandteilen zu sehr das Eiweiß in den Vordergrund zu rücken. Mit Rücksicht auf die Nährweise der bisherigen Vegetarier hat Haig sich damit auch ein Verdienst erworben. Dies darf uns aber nicht abhalten, im Eiweiß allein eine Kraftquelle zu sehen und Fette und Kohlehydrate zu vernachlässigen. Das Eiweiß dient hauptsächlich dazu, die durch die Arbeit abgenützten Bestandteile der menschlichen Maschine zu ersetzen, während Stärke, Zucker und Fette das Brennmaterial für Inganghaltung derselben liefern. Von letzteren ist nun die Menge keineswegs gleichgiltig für das Wohlbefinden des Menschen und für die Wiedererlangung der Gesundheit. Hierauf kommt Haig garnicht zu sprechen, obwohl dieses Verhältnis für die Harnsäureerzeugung und Harnsäurebeseitigung sicher auch von Wichtigkeit ist, wie wir aus der eigenartigen Behandlungsmethode der Stoffwechselkrankheiten durch den italienischen Professor Cantani und aus den von ihm erzielten Erfolgen schließen müssen.

Ferner werden die in den Nahrungsmitteln enthaltenen Mineralstoffe ebenfalls von Haig nur oberflächlich berücksichtigt. Durch die Arbeiten von Hensel und Bunge, deren theoretische Forschungen besonders von Lahmann in die Praxis übertragen worden sind, wissen wir, daß das

Verhältnis der einzelnen „Nährsalze" in unserer Nahrung ein ganz bestimmtes sein muß, wenn wir nicht krank werden wollen. Dieses richtige Mischungsverhältnis ist aber auch für die Harnsäureaufspeicherung und Harnsäureausscheidung von Wichtigkeit. Deshalb werden wir auch in der Nahrung hierauf zu achten haben und den Effekt eventuell durch Zufuhr nährsalzreicher Kräuter verstärken können.

Ein weiterer zweifelhafter Punkt ist die Oxydierbarkeit der Harnsäure. Nach Haig kann die in den Körper eingeführte oder im Körper aus den Nahrungsmitteln gebildete Harnsäure nur dadurch beseitigt werden, daß sie sich im Blute löst und durch die Nieren ausgeschieden wird, so daß sie im Urin ihrer Menge nach nachgewiesen werden kann. Nach Anschauung anderer Ärzte kann jedoch die Harnsäure im Körper durch Sauerstoffaufnahme zu Harnstoff verbrennen. Haig leugnet dies ganz entschieden mit den Worten: „Ich zweifle keinen Augenblick, daß sogar aller Sauerstoff und alle Oxydation der ganzen Welt das Verhältnis der Bildung von Harnsäure und Harnstoff im menschlichen Körper nicht im mindesten zu ändern vermögen." Demgegenüber müssen wir aber bemerken, daß energische Atemübungen, also vermehrte Sauerstoffaufnahme mit den Lungen, sich bei manchen Leiden wie z. B. der Bleichsucht junger Mädchen und junger Frauen, also bei Leiden, die nach Haig durch das Vorhandensein der Harnsäure im Blute bedingt sind, von ganz erheblicher Wirkung gezeigt haben. Dr. Klotz in Dresden berichtet, daß er durch systematische tägliche Atemübungen von jedesmal ½ bis 1stündiger Dauer ganz wunderbare Besserungen und Heilungen der Bleichsucht mit all ihren sonstigen Beschwerden und Begleiterscheinungen, wie schlaffer Muskulatur sowie Lymphdrüsen- und Nasenrachenwucherungen gesehen habe. Wir müssen hier annehmen, daß durch die größere Sauerstoffaufnahme die im Blute befindlichen halbverbrannten Stoffwechselreste völlig oxydiert und in ausscheidbare Formen gebracht werden. Daß sich hierunter auch die Harnsäure befindet, ist nach den erreichten Erfolgen wohl wahrscheinlich. Auch die Erfolge der künstlichen Einführung von Sauerstoff in das Blut vermittelst der im zweiten Teil dieser Abhandlung zu beschreibenden Sauerstoffheilmethode muß uns die Haigsche Annahme als teilweise irrtümlich erscheinen lassen. Eine Hauptstütze für die Oxydierbarkeit der Harnsäure bietet uns aber die Behandlungsweise Cantanis bez. der Stoffwechselkrankheiten, welcher wir ein besonderes Kapitel zu widmen gedenken.

Nach Haig kommen ferner für die Entstehung der Harnsäure und für ihre Unschädlichmachung aus dem Körper nur rein chemische Vorgänge in Betracht. Demgegenüber ist aber einzuwenden, daß es sich bei allen Stoffwechselprozessen im menschlichen Körper nicht allein um rein chemische Vorgänge, wie in dem Reagenzglas des Chemikers handelt, sondern auch um solche biologischer Natur: d. h. die Lebenskraft, welche der einzelne

Mensch von seinen Eltern bei der Erzeugung mit auf den Weg bekommen hat, hat auf die eigenen Stoffwechselvorgänge den größten Einfluß, der auch gegenüber der Harnsäure eine bedeutende Rolle spielt. Das mit starker vitaler Energie ausgestattete Individuum vermag wie so viele andere Schädlichkeiten auch die Harnsäure leichter, schneller und dauernder zu überwinden, wie das mit nur schwacher Lebenskraft ausgerüstete. Wir wissen, daß die erbliche Anlage von entschiedener Bedeutung für die ganze Lebensgestaltung ist, und so sehen wir unter ganz gleichen Bedingungen den einen Organismus schon in jungen Jahren an Harnsäurevergiftung leiden und eventuell auch zugrunde gehen, während der stärkere diesem Gifte bis an sein spätes Lebensende erfolgreich Widerstand leistet. Der letztere vermag eben die Wirkungen der Harnsäure zu paralysieren, sei es, daß er imstande ist dieselbe auszuscheiden oder zu verbrennen, oder dieselbe, wie dies neuerdings behauptet wird, durch die Tätigkeit der Leberzellen zu zerstören.

Aber auch während des Lebensganges einwirkende Schädlichkeiten, wie aufregende Arbeit, Sorge, Kummer, geschlechtliche Ausschweifungen, übermäßige Inanspruchnahme der Verdauungsorgane lassen die Lebenskraft erlahmen, und sofort sehen wir dann auch Harnsäurekrankheiten eintreten. Der Mensch hat eben nur eine bestimmte Summe von Lebenskraft zur Verfügung; wird diese Kraft in übermäßiger Weise für äußere Arbeit oder sonst für einen einzelnen Lebensvorgang, wie etwa für die Geschlechtstätigkeit oder für die Verdauung verwandt und erschöpft, so sehen wir, daß dadurch andere wichtige Aufgaben des Organismus vernachlässigt werden, daß der Stoffwechsel darunter leidet, und daß die Abbauprodukte nicht völlig zur Ausscheidung gelangen und somit zur Vergiftung und Erkrankung des Körpers beitragen.

Der Organismus kann ja sehr lange Zeit ohne scheinbaren Schaden Schädlichkeiten ertragen. Denn oft macht sich dieser Schaden nicht gleich in der ersten Generation, sondern erst in der folgenden geltend. Wandert z. B. der mit einem guten Fond von Lebenskraft ausgestattete Landbewohner in die Stadt, so schadet ihm die veränderte Lebensweise zunächst entweder gar nicht oder nur sehr wenig. Im Gegenteil seine geistigen und körperlichen Kräfte können sich besser entfalten und ihn zu großen Leistungen befähigen, weil unter anderen Reizen auch die Harnsäure zunächst anregend auf die Zellen einwirkt. Denn durch das Bestreben, sich dieses Giftes zu entledigen, werden die Zellen zu erhöhter Tätigkeit veranlaßt. Doch dieses Stadium der Reizung und gesteigerten Lebensäußerung, welches von den Harnsäurekrankheiten höchstens Gicht und Rheumatismus im höheren Alter aufweist, dauert nicht ewig. Bei der nächsten und übernächsten Generation macht sich unter demselben Einfluß bereits ein Sinken der Widerstandsfähigkeit in körperlicher und geistiger Hinsicht bemerkbar,

das Stadium der Erschlaffung hat begonnen, und damit kommen Bleichsucht, Erkältungskrankheiten, Neurasthenie usw. zum Ausbruch. Dieser Weg kann in der dritten Generation noch immer tiefer führen und die Veranlassung für schwere Ernährungsstörungen, Epilepsie und die anderen geistigen Degenerationskrankheiten abgeben.

Was nun die Therapie der Harnsäurekrankheiten betrifft, so könnte es nach den Ausführungen Haigs erscheinen, daß es sehr leicht sei, von denselben wieder zu gesunden, indem man zu der von ihm vorgeschlagenen Diät übergeht, welche die Zufuhr neuer Harnsäure verhindert. Für vortrefflich halte ich diese Diät auch zur Verhütung der betreffenden Krankheiten, also insbesondere für sich noch entwickelnde Organismen; diese werden dabei ausgezeichnet gedeihen. Auch in leichteren Krankheitszuständen und in solchen, die noch nicht zu sehr eingewurzelt sind, wird man mit dieser Diät allein sehr gute Erfolge erzielen. Anders steht es aber in den Fällen, in welchen die Krankheiten schon längere Zeit gedauert haben, in welchen sich dieselben eingenistet, die Organe bereits verändert und die Lebenskraft untergraben haben. Hier ist der Erfolg nicht so leicht, so einfach und so sicher, als man erwarten und wünschen möchte. Es werden zwar durch die Diät keine neuen Krankheitsstoffe in den Körper eingeführt, aber die Ausfuhr der Jahre und Jahrzehnte lang aufgespeicherten Krankheitsstoffe geht bei dieser Diät ja einerseits nur sehr langsam von statten und andererseits sitzen diese Stoffe so fest in den Organen, sie sind gewissermaßen wie eingestampft in den Geweben, daß sie durch diese Diät allein entweder nur oberflächlich, oder nur sehr langsam oder selbst gar nicht beeinflußt werden, so daß die meisten Menschen kaum dazu zu bewegen sind, solange auszuharren, bis ein völliger Erfolg erzielt ist.

Dem erwähnten Umstande ist es auch vielfach zuzuschreiben, daß viele Vegetarier, trotzdem sie schon jahrelang zur fleischlosen Lebensweise übergegangen sind, immer noch krank aussehen und noch nicht die richtige Lebensfrische wiedererlangt haben; allerdings bilden hierfür die erwähnten Fehler in der bisherigen vegetarischen Diät ebenfalls einen in Betracht kommenden Hinderungsgrund. Die Leiden, welche die Vegetarier zur Annahme der fleischlosen Lebensweise gezwungen haben, sind eben zu sehr eingewurzelt, als daß sie der Diätänderung allein radikal wichen. Unter meinen Patienten bin ich vielfach solchen noch kranken Vegetariern begegnet. Oft weigern sich dieselben auf irgend welche andere Verfahren, falls diese nicht zu ihren eigenen oft eigentümlichen Ideen passen, einzugehen und dadurch den Entgiftungs- und Heilungsvorgang zu beschleunigen.

Auch Haig selbst sieht ein, daß seine Diät allein in schwereren Fällen nicht schnell und radikal genug wirkt, wenn er dieselbe auch für die Basis hält, auf welcher sich die Gesundung aufbauen muß. Er nimmt deswegen Medikamente mit zur Hilfe, welche einerseits die Harnsäure aus dem Blut

in das Innere der Organe zurücktreiben, andererseits die Ausfuhr der Harnsäure aus dem Körper befördern. Die ersteren, zu denen Eisen, Quecksilber und die übrigen Schwermetalle gehören, wählt er, um die Überschwemmung des Blutes mit Harnsäure und dadurch hervorgerufene zu starke Collaemie zu verhindern wie z. B. bei Migräneanfällen, oder auch um den Ausscheidungsorganen nicht zu viel zuzumuten und sie in ihrer Tätigkeit erlahmen zu lassen. Unter der zweiten Klasse der Medikamente, welche die Harnsäureausfuhr befördern, ist sein Hauptmittel die Salizylsäure, welche er in ziemlich großen Dosen und sehr lange Zeit hindurch verordnet. Demgegenüber muß man einwenden, daß die Wirkung dieses Medikaments keineswegs so sicher ist, wie Haig annimmt. Anfänglich und in mehr akuten Fällen ist sie sicherlich oft von Wirksamkeit, aber nach einiger Zeit läßt diese nach, und der Körper reagiert nicht mehr darauf. Dazu kommt, daß ihr Gebrauch für die Patienten durch Nebenerscheinungen unangenehm ist, so daß dieselben sich bald dagegen sträuben, und daß ferner die Salizylsäure für den menschlichen Organismus auch nicht als indifferentes Mittel zu bezeichnen ist. Vielmehr werden von einwandsfreier Seite über Reizungserscheinungen der Nieren und der übrigen Harnwege bei ihrem längeren Gebrauch berichtet.

Wir müssen uns daher umschauen, ob es nicht noch andere Verfahren gibt, durch welche man die Harnsäure und sonstigen Stoffwechselprodukte sicherer und schneller aus dem Körper herausschaffen und eine gesunde Blutmischung wieder herstellen kann. Gleichzeitig besteht für uns die Frage, ob es denn nun für alle, die ihre Gesundheit heben wollen, absolut nötig ist, zu einer harnsäurefreien also vegetarischen Lebensweise überzugehen. Dies ist eine sehr wichtige und einschneidende Frage. Wenn man auch theoretisch von den Vorteilen einer derartigen Lebensweise überzeugt ist, so wird sich die Praxis doch in der Mehrzahl der Fälle anders gestalten. Die meisten Menschen — darüber brauchen wir uns keinen Illusionen hinzugeben — wollen oder können nicht zu einer so totalen Änderung in der Ernährung schreiten, wie Haig dies verlangt. Wieder andere, die diesen Weg versuchen, werden durch die anfänglich sich einstellende Verschlimmerung, Schwächegefühl usw., sowie durch die Langsamkeit des Erfolges von einer energischen Fortführung desselben abgehalten.

Ist nun allen diesen, die doch auch unseren ärztlichen Rat erheischen, der Weg zur Gesundung abgeschnitten? Das tägliche Leben schon widerlegt diese Annahme teilweise zur Genüge. Wir sehen Menschen erstens bei mäßiger Fleischkost oft sehr alt werden, zweitens lange Zeit von wesentlichen Krankheiten verschont bleiben und drittens von diesen Krankheiten trotz Fleischkost sich wieder erholen und gesunden.

In den nun folgenden Kapiteln wollen wir die Verfahren und die Wege näher beleuchten, welche nach unserer praktischen Erfahrung entweder

den Erfolg der Behandlung mit der Haigschen Diät beschleunigen und verstärken, oder die auch trotz mehr oder minder starken Festhaltens an der üblichen gemischten Diät eine Gesundung des chronisch-kranken Körpers herbeizuführen geeignet sind.

---

8. Kapitel.

Cantanis Theorie der Stoffwechselkrankheiten und seine Behandlungsweise derselben.

Auf rein diätetischem Wege Krankheiten zu heilen, haben auch vor Haig seit den ältesten Zeiten schon Ärzte versucht und dabei oft gegen ein und dasselbe Leiden ganz entgegenstehende Verfahren empfohlen und trotzdem gleiche oder ähnliche Erfolge erzielt. Es gibt eben mehr als einen Weg, der nach Rom führt. So dürfen wir uns daher auch nicht wundern, wenn z. B. bei den Diätverordnungen des bereits erwähnten italienischen Arztes Cantani bei den durch die Harnsäure hervorgerufenen Stoffwechselkrankheiten, wie Gicht, Steinleiden, Rheumatismus, Fettsucht usw. durch eine fast alleinige Fleischdiät ganz hervorragende Heilerfolge erzielt worden sind. Wir müssen daher im Interesse der Behandlung der Harnsäurekrankheiten und im Interesse der Frage nach der Schädlichkeit des Fleisches auf seine Theorie kurz eingehen.

Auch Cantani faßte bereits 20 bis 30 Jahre vor Haig die Harnsäure näher ins Auge. Er hält dieselbe in der Hauptsache für ein unvollkommenes Verbrennungsprodukt der stickstoffhaltigen Nahrungsmittel. Beim Gesunden werden die Eiweißstoffe zunächst teilweise zu Harnsäure, dann aber weiter zu Harnstoff und Kohlensäure verbrannt. Bei der Gicht wird nun der größte Teil der Harnsäure nicht weiter oxydiert und gibt keinen Harnstoff. Die Ursache dieser Nichtverbrennung sieht Cantani in einem Mißverhältnis zwischen den eingeführten Nahrungsmitteln und den verbrennenden und konsumierenden Kräften des Organismus. So lange die Nahrungsmittel in solchen Mengen, wie sie der Körper nötig hat, eingeführt werden, werden sie auch vollkommen verbraucht und auf die letzte Stufe des Stoffwechsels zurückgeführt. Es wechselt hingegen die Szene, wenn in der Nahrung das Eiweiß in einer über die Bedürfnisse des Organismus hinausgehenden Menge genossen wird, so daß die Verbrennungskräfte nicht alles zu bewältigen vermögen und einen Teil des Eiweißes nur bis zur Stufe der Harnsäure oxydieren.

Aus diesem Grunde finden wir z. B. die Gicht bei den viel Fleisch essenden Engländern. Aber auch bei den wenig Fleisch essenden und hauptsächlich von mehlhaltigen Nahrungsmitteln, Süßigkeiten und Pflanzenfetten lebenden Süditalienern, an denen Cantani hauptsächlich seine Studien

gemacht hat, ist die Gicht sehr verbreitet. Dies führt uns zu einer weiteren Ursache der Verlangsamung des Eiweißstoffwechsels. Durch die übermäßige Einfuhr von Kohlehydraten und Fetten, welche als äußerst leicht verbrennbare Substanzen den durch die Atmung aufgenommenen Sauerstoff in erster Linie gierig an sich reißen, bleibt von letzterem nicht mehr genügend für den Abbau des schwerer oxydierbaren Eiweißes übrig.

Mit der Zeit kann unter diesen Verhältnissen eine noch größere Erschöpfung der umwandelnden Kräfte des Organismus eintreten, und auch die stickstofffreien Nahrungsbestandteile werden nicht mehr vollkommen oxydiert; die Kohlehydrate bleiben vielmehr auf der halben Oxydationsstufe des Zuckers und der Oxalsäure stehen, und die Fette werden nur zum geringsten Teil verbrannt. Dies wird uns um so klarer, wenn wir uns an die Haigschen Erklärungen über die den Stoffwechsel verlangsamende Eigenschaft der kollämischen Harnsäure erinnern, wovon Cantani noch nichts weiß. Deshalb finden wir auch häufig die Gicht mit Zuckerkrankheit und Oxalurie sowie mit harnsaurer Steinbildung und Korpulenz kombiniert.

Ein ferneres Moment für die Gicht ist die Erblichkeit. Wir müssen uns vorstellen, daß die Fähigkeit des Organismus die Nahrungsmittel vollkommen zu assimilieren, in der Reihe der Generationen immer mehr abnimmt, wenn eben ein und dieselbe Schädlichkeit, die übermäßige Nahrungszufuhr, anhält. Dies deckt sich mit dem, was ich weiter oben über den Zusammenhang von Lebenskraft und Harnsäure angeführt habe.

Sodann sind es ganz bestimmte Speisen, welche nach Cantani die Entstehung der Gicht begünstigen. So seien besonders der reichliche Genuß von Milch, Milchspeisen und Käse den Gichtikern schädlich, weil aus ihnen im Körper Milch- und Fettsäuren entständen. Ferner ist der große Einfluß des Bieres und gewisser Weine auf die Gicht festgestellt worden; speziell sind es die sauren Weine, welche hier in Betracht kommen. Es ist bei den alkoholischen Getränken nach Cantani weniger der Alkohol als der Säuregehalt dieser Getränke, der die Gichtanfälle zu vermehren pflegt. Denn bei der Gicht ist die Alkalescenz des Blutes stets herabgesetzt.

Eine fernere Beobachtung ist, daß die Untätigkeit vorläufig einen großen Einfluß auf die Produktion der Harnsäure und die Entstehung der Gicht hat. Die Faulenzerei vermindert einerseits die Verbrennung der Eiweißstoffe und den Verbrauch der Kohlehydrate und Fette, andererseits begünstigt sie die Entstehung von Säuren. Wer viel arbeitet und viel verbraucht, wird gut essen und trinken können, ohne an Gicht zu erkranken. Wenn einer hingegen bei geringer Tätigkeit viel ißt und trinkt, so wird er bei der geringsten Disposition sicherlich an der Gicht erkranken.

Da also die Entstehung der Gicht befördert wird durch die Zufuhr säurehaltiger und säuremachender Speisen und Getränke, da sie befördert wird durch Magenkatarrhe, die mit anormaler und übermäßiger Säure-

gärung der Speisen einhergehen, da sie begünstigt wird durch Untätigkeit, welche ebenfalls die Anhäufung von Säuren im Körper veranlaßt, und da andererseits hundertjährige Erfahrung den Nutzen von Alkalien, von Mäßigkeit in der Diät und von Tätigkeit durch Arbeit und Bewegung bestätigt, so sieht sich Cantani zu dem Schlusse gedrängt, daß der größte Feind der Gichtiker die Säure ist, daß die Säure ein spezifisches Gift für den gichtischen Organismus ist, und daß alles das, was die Erzeugung und Zurückhaltung der Säure im Körper begünstigt, auch gleicherweise die Gicht begünstigt.

Aus diesen durch die praktische Erfahrung gewonnenen Erwägungen entspringt auch Cantanis Behandlungsweise der Gicht und der meisten anderen Stoffwechselkrankheiten. Die wichtigste Indikation besteht darin, im Organismus den Verbrauch der Eiweißstoffe zu steigern und ohne Oxydation auf eine höhere Stufe zu bringen. Um dies zu erreichen, trachtete Cantani nicht danach, die Einfuhr des Eiweißes zu hindern, wie man dies bisher bei der Gicht getan hatte, sondern er sucht sie durch den Organismus besser verarbeiten und vollständiger verbrennen zu lassen. Dies erreicht er dadurch, daß er die den Sauerstoff in erster Linie an sich reißenden Kohlehydrate und Fette aus der Nahrung ausschaltet. Denn, fehlen diese guten Brennmaterialien, so wird der Sauerstoff sich auch mit den schwerer verbrennbaren Substanzen, den Eiweißstoffen und dessen Abkömmlingen, verbinden.

Die Hauptnahrung stellt also das Eiweiß dar, welches er in der Form des Fleisches verabreicht. Hierbei hat man aber auf die Menge des Fleisches dringend Rücksicht zu nehmen. Diese muß unbedingt auf das Quantum reduziert werden, das nur dem Bedürfnis des Organismus entspricht und dieses niemals überschreiten darf, denn jedes Mehr würde wiederum die Verbrennung der alten Ablagerungen verhindern.

Der dritte wesentliche Punkt der Diät besteht darin, die Säuren fern zu halten, welche die Alkaleszenz des Blutes und der sonstigen Gewebsflüssigkeiten vermindern und dadurch die Ablagerungen der Stoffwechselreste begünstigen. Deshalb sind alle Nahrungsmittel, welche Säuren enthalten und Säuren produzieren, wie Bier, Wein, Essig, Salate, Tomaten zu verbieten. Den Tomaten schreibt Cantani einen hohen Oxalsäuregehalt zu, der ebenfalls für die Gicht nicht günstig ist. Besonders auffallend ist, daß auch Milch und Käse, letzterer wegen der in ihm enthaltenen Fettsäuren, in diese Klasse fallen und daher nach Cantani zu verbieten sind. Wir waren jedoch weiter oben schon infolge der Erwägungen von Dr. Bircher betreffs des Energiegehaltes der Nahrungsmittel dazu gekommen, im Gegensatz zu Haig den Käse, insbesondere den länger gegorenen, als der Gesundheit nachteilig zu verbieten.

Den wegen des Milchsäuregehaltes ungünstigen Einfluß der Milch auf die Gicht haben neuere Forscher geleugnet. Doch wollen wir hier vorläufig an Cantanis Ansicht im Interesse seiner Heilmethode festhalten.

Zählen wir also die bei der Cantanischen Diätkur verbotenen Nahrungsmittel und Nahrungsbestandteile im Zusammenhang auf, so ergeben sich alle mehl- oder stärkehaltigen Speisen, Zucker, Butter und sonstigen Fette, ferner Milch, Milchspeisen, Käse, Bier, Wein, insbesondere der saure, saure Früchte, Essig und schließlich auch die aromatischen Gewürze, da auch diese durch Verlangsamung und Verminderung des Stoffwechsels die Verbrennung des Eiweißes und der Harnsäure weniger vollständig machen.

Es bleiben mithin nur sehr wenig Speisen übrig. Die Diät soll bestehen aus magerem Fleisch, Fisch, Eiern, Bouillon und grünen Gemüsen, wie Endivien, Lattich, Porree, Zichorie, Taraxakum, Kresse und ähnlichen Kräutern, die reich an alkalischen Salzen, an Wasser und im allgemeinen an wenig nahrhaften Substanzen, aber sehr arm an Stärke und Zucker sind. Bei dieser Ernährungsweise sichert sich der Kranke eine genügende Zufuhr von Albuminaten für alle Bedürfnisse seines Organismus, ohne daß Verdauungsstörungen, Säuregärungen im Magen und somit auch die Entstehung der Gicht begünstigt werden. Den stickstoffhaltigen Nahrungsmitteln wird gleichzeitig von den grünen Vegetabilien das Gegengewicht gehalten. Als Getränke sind gestattet reines Wasser, kohlensäurehaltiges Wasser und die verschiedenen alkalischen Mineralbrunnen.

Der Gichtiker muß beherzigen, daß er streng an diesem Speisezettel mehrere Wochen und Monate festzuhalten hat, daß er nachher zwar die Diät etwas erweitern kann, ohne jedoch während seines ganzen Lebens sich einen übermäßigen Gebrauch der während der strengen Kur ganz verbotenen Speisen, wie Brot, Zucker, Fette, erlauben zu dürfen.

Cantani betont aber immer wieder, daß nicht die Auswahl in der Qualität der Speisen genügt, sondern daß auch stets die Quantität mit in Betracht komme, und daß man sich auch vor allzu reichlichem Fleischgenuß zu hüten habe.

Zur weiteren Beförderung des Stoffwechsels empfiehlt Cantani Aufenthalt in frischer Luft, ein reichliches Maß von Arbeit, Verminderung des Schlafes, sowie Wasserkuren und Seebäder.

Cantani hat mit seiner Behandlungsmethode Erfolge erzielt und ist durch seine Kuren seinerzeit weithin berühmt gewesen. Aus diesen Erfolgen müssen wir schließen, daß seine Theorie von der Stoffwechselsteigerung und Beeinflussung der Urate durch Erhöhung des Verbrennungsprozesses infolge Freihaltung des Sauerstoffes nicht ganz unberechtigt ist. Allerdings erstreckt Cantani seine Untersuchungen nur auf die Stoffwechselkrankheiten. Er weiß noch nichts davon, daß die Harnsäure, wie Haig uns lehrt, im

Körper die verschiedensten Erscheinungen hervorrufen kann. Somit können wir die Cantanischen Erwägungen auch auf die meisten anderen chronischen Krankheiten anwenden und somit das Krankheitsgebiet, welches dem Prinzip nach der Behandlung mit dem Cantanischen Regime zugänglich ist, ganz gewaltig erweitern.

Der Grundgedanke Cantanis ist also der, daß wir so lange gesund bleiben, als wir nicht mehr Nahrung zu uns nehmen, wie wir auch wirklich durch unsere Arbeit verbrauchen. Übersteigt das eingenommene Quantum das normale Bedürfnis, so kann der Körper dies wohl eine Zeitlang vertragen, aber allmählich, bei einem starken Organismus später, bei einem schwächeren schon eher, wird die vitale Energie der Zellen geschwächt, und dann ist der Körper nicht mehr imstande, die eingeführte Nahrung ebenso prompt zu verarbeiten und auszuscheiden. Die halb verbrannten Abbauprodukte werden vielmehr zu krankmachenden Ablagerungen im Innern des Körpers. Eine gesunde Konstitution wird wohl auch eine Zeitlang die mit der Nahrung eingeführten oder aus ihr entstandenen Xantine zu verarbeiten imstande sein, aber bei dauernder übermäßiger Nahrungseinfuhr werden dieselben zu einer Krankheitsquelle im Sinne Haigs.

Wollen wir nun von den meisten chronischen Krankheiten gesunden, so müssen wir die Nahrung auf das allernotwendigste Maß beschränken, ja wir müssen sogar, um die krankmachenden Ablagerungen und Blutgifte zu verbrennen, zeitweise unter das physiologische Maß heruntergehen, und hier scheidet Cantani gerade die Kohlehydrate und Fette aus, nicht weil sie Harnsäure bilden, sondern weil sie als wahre Sauerstoffverschwender die vollständige Oxydation der Eiweißstoffe verhindern. Somit wird der Sauerstoff benutzt, um das eingenommene Eiweiß vollständig zu verarbeiten, so daß keine Zwischenprodukte des Stoffwechsels aus ihnen mehr entstehen können.

Cantani wählt als hauptsächliche Nahrung das Fleisch, nicht weil er die animalische Nahrung in einen Gegensatz zur pflanzlichen bringen will, sondern weil es ihm eine Hauptquelle für den Eiweißbedarf ist, und weil er zweckmäßigere Eiweißquellen nicht kennt. Wir müssen nun annehmen, daß durch diesen gesteigerten Verbrennungsprozeß auch die mit dem Fleisch eingeführte Harnsäure oxydiert und ausgeschieden wird. Aber noch mehr, durch den frei zur Verfügung stehenden Sauerstoff werden auch die bereits im Körper vorhandenen Krankheitsstoffe, welche sich in den Zellen und Organen abgelagert haben und hier vielfach durch die Zeit eingedickt und festgewurzelt sind, wieder allmählich in den Stoffwechsel hineingezogen, verbrannt und aus dem Körper entfernt. Dadurch wird aber das Protoplasma aus der seine Lebenstätigkeit hemmenden Umklammerung, Belastung und Vergiftung durch diese Stoffe befreit und der normalen Funktion wieder zurückgegeben.

Die Erfolge mit der Cantanischen Diät bei so vielen chronischen Krankheiten geben uns eine Erklärung dafür, warum die vegetarische Diät im allgemeinen vielfach nicht imstande ist, in schweren eingewurzelten Krankheitsfällen schnell eine größere Umstimmung des erkrankten Organismus hervorzubringen. Man glaubte, mit der Meidung des Fleisches genug getan zu haben und nahm nun mit den Speisen, die man an Stelle des Fleisches setzte, mit Brot, Mehlspeisen, Reis, süßen Speisen, welche man wegen ihres geringen Eiweißgehaltes in gegen früher vermehrtem Maße genoß, gerade die von Cantani so verpönten Sauerstoffverschwender in sich auf, welche verhindern, daß ein gesteigerter Stoffwechsel auch in den alten abgelagerten Schlacken eintrat. Ein robuster Landarbeiter vermag wohl bei seiner starken körperlichen Tätigkeit ein großes Quantum von Kohlehydraten und Fetten zu verarbeiten und hat dieselben auch nötig, aber der Städter, der mehr mit seinem Kopfe arbeitet, braucht so große Mengen Brennmaterial nicht; letzteres ist für ihn im Krankheitsfalle sogar ein Hindernis zur Wiedererlangung der Gesundheit.

Schon mehr im Sinne Cantanis ist die neuere Richtung der Vegetarier, die sich an die eiweißreichen Nüsse hält, die die Speisen mit vielem Stärkemehl, wie Breie, Mehlspeisen, Kuchen usw. stark reduziert oder ganz fortläßt und als Ersatz das Obst wählt. Hierbei geht die Gesundung schneller vonstatten, als bei der alten vegetarischen Diät. Fördernd wirkt bei dieser Kost die Wahl der rohen in ihrer Energie noch nicht geschwächten Nahrung. Nach dieser Methode erzielt z. B. Just in seiner Anstalt Jungborn im Harz sehr häufig schnellere Heilerfolge als die übrigen Naturheilanstalten mit ihrer alten vegetarischen Diät.

9. Kapitel.

Die diätetische Blutentmischung Lahmanns und seine Diät.

Jedoch auch durch Cantani sind noch nicht alle wesentlichen Punkte, welche bei einer richtigen Diät, die den erkrankten Menschen auf den Weg der Gesundheit zurückführen soll, in Betracht kommen, erschöpft. Haig faßt beständig in seinen Studien den Xantingehalt der Nahrung ins Auge, Cantani das Verhältnis des Eiweißes zu den Kohlehydraten und Fetten; nur vorübergehend und mehr nebensächlich beschäftigen sich beide mit den Mineralstoffen der Nahrungsmittel. Daß wir aber auch auf diese sowohl für die tägliche Nahrung als auch besonders für Diätkuren mehr Gewicht legen müssen, darauf weist uns der bekannte deutsche Arzt Dr. Lahmann hin, welcher in Anlehnung an den Physiologen Bunge und den Chemiker Hensel diese Nährsalze einer gründlichen Erörterung unterzieht.

Bisher hatte man bei der physiologischen Nahrung des Menschen zwar auf die einzelnen Mengen der Eiweißstoffe, Fette und Kohlehydrate Rücksicht genommen und ihre erforderlichen Quantitäten genau festgestellt, die anorganischen Verbindungen oder Salze jedoch in Bausch und Bogen als etwas Nebensächliches erwähnt. Dies ist jedoch nach Lahmann falsch. Man muß auch die mineralischen Nährstoffe nach ihren Bestandteilen, Kali, Natron, Kalk, Bittererde, Eisen, Phosphorsäure, Schwefelsäure, zergliedern und die für die richtige Ernährung des Menschen notwendigen Mengen dieser einzelnen Nährmittel feststellen. Um dies zu erreichen, hat Lahmann die Kuhmilch als das einzige bekannte natürliche Normalnährgemenge auf die in ihr enthaltenen Nährsalze untersucht und hat die dabei gefundenen Zahlen mit denen der anderen üblichen Nahrungsmittel verglichen. Dabei kommt er zu folgenden Sätzen:

1. „Kann ein Nährgemenge in bezug auf den Gehalt an organischen Stoffen einem Normalnährgemenge völlig entsprechen, braucht dies in bezug auf die anorganischen Stoffe aber noch keineswegs zu tun.

2. Bietet das gebräuchlichste Nährgemenge der europäischen Völker einen nicht nur absoluten Mindergehalt an Nährsalzen, sondern vor allem auch eine von einem Normalnährgemenge völlig abweichende Mischung der Nährsalze dar.

Durch Zuhilfenahme von Wurzeln und Blattgemüsen, Salaten, sowie Früchten könnte bald ein Ausgleich geschaffen werden: aber es ist einfach Tatsache, daß die allermeisten Menschen diesen Ausgleich nicht oder wenigstens nur periodisch bewirken, weshalb sie nicht normal ernährt sind, weil das Blut, welches aus der nicht normalen Nahrung gebildet wird, chemisch unvollwertig, abnorm gemischt, dysämisch ist."

Das gewöhnliche Nährgemenge aus Fleisch, Brot, Kartoffeln und Hülsenfrüchten bestehend, ist gegenüber der Kuhmilch um das sechsfache ärmer an Natron und sogar um das elffache an Kalk, während es reicher an Kali, Eisen, Phosphor und Schwefelsäure ist. Demzufolge, so schließt Lahmann, kann die so weit verbreitete Bleichsucht nichts mit dem Eisenmangel des Blutes zu tun haben. Das hervorstechendste Symptom der Bleichsucht, der übermäßige Kohlensäuregehalt des Blutes, ist nämlich durch den mangelhaften Gehalt des Blutes an Natronsalzen bedingt. Denn die Kohlensäureabgabe ist an das Natron gebunden. Da die Kohlensäurebildung unbehindert ist, die Abgabe aber erschwert, so findet eine Anhäufung derselben im Blute statt. Der überaus geringe Gehalt der üblichen Nahrung an Kalksalzen bedingt die große Verbreitung von Rhachitis, mangelhaftem Zahnwachstum, Knochenerweichung und Knochenbrüchigkeit. Das instinktive Bedürfnis an Nährsalzen suchen die Kulturmenschen nun meistenteils künstlich durch Zufuhr großer Mengen Kochsalz zu befriedigen. Hierbei kommen sie jedoch aus dem Regen in die Traufe. Die Nährsalze

der Nahrung sind nämlich nicht rein anorganische tote Massen, wenn sie auch der chemischen Analyse nach meistenteils als solche erscheinen, sondern sie sind wahrscheinlich an komplizierte Kohlenstoffgruppen gebunden und als „organisierte" Gebilde dem Stoffwechsel, der Abnutzung unterworfen und zur Kraftentfaltung befähigt. Das anorganische Kochsalz vermag jedenfalls nur zum geringsten Teil das fehlende Natron zu ersetzen, und es richtet durch die Auslaugung der Gewebe — es entzieht nämlich auf diosmotischem Wege dem Zellinhalt lösliche Stoffe — bedeutenden Schaden an und trägt zur weiteren Blut- und Gewebssaftentmischung, zur Dysaemie, das Seine bei. Eine Folge des starken Kochsalzgenusses ist die übergroße Zufuhr von Flüssigkeit. Hierdurch wird das Blut verwässert und somit ärmer an den wichtigen mineralischen und geformten Bestandteilen. Die Qualität der roten Blutkörperchen wird eine schlechtere; sie neigen leichter zum Zerfall.

Der erwähnte Mangel an Alkalien, insbesondere an Natron und Kalk, trägt aber zur Übersäuerung des Organismus bei. Durch den Zerfall der Eiweißstoffe bilden sich nämlich beträchtliche Mengen von Schwefelsäure. Diese werden für gewöhnlich durch Alkalien gebunden. Ist die Menge des letzteren jedoch zu gering, so kreisen die Säuren weiter im Blute und wirken zerstörend auf das Körpermaterial ein.

Aber auch auf die Harnsäure, welche uns hier speziell interessiert, ist die Dysämie von Einfluß. Ein dysämischer Organismus vermag nach Lahmann viel weniger mit der Harnsäure fertig zu werden, als einer von normaler Blutbeschaffenheit. Dem dysämischen Organismus fehlt die Oxydationsfähigkeit für die Harnsäure. Denn die Blutverwässerung führt zu geringerer Sauerstoffaufnahme. Dadurch werden die Zersetzungsprodukte der Eiweißkörper nicht in der bestmöglichen Weise verbrannt, sie bleiben auf der Stufe der Harnsäure liegen. Letztere wird nun leichter aus dem Körper geführt, wenn sie an Natron gebunden ist. Gewöhnlich ist aber nur wenig Natron vorhanden, und das vorhandene wird meistenteils von der Schwefelsäure in Beschlag genommen. Die freie Harnsäure dagegen schlägt sich, namentlich wenn noch andere Säuren im Blute vorhanden sind, leicht in den Geweben nieder und veranlaßt die mannigfaltigen Harnsäureablagerungen in den verschiedensten Organen. Aber auch in dem Kalk unserer Nahrungsmittel müssen wir einen die schädliche Ansammlung von Harnsäure hindernden Faktor sehen, denn Hühner, denen man jegliche Möglichkeit, Kalk mit der Nahrung aufzunehmen, entzog, erkrankten an richtiger Gicht.

Tritt bei dem Mangel an Alkalien, wie es häufig ist, noch ein saurer Magenkatarrh hinzu, so vermindern die sich hierbei bildenden Säuren die Alkaleszenz noch weiter und beschleunigen dadurch die Fällung der Harnsäure.

Da der fleischessende Mensch mehr Harnsäure ausscheidet, als der sich von Pflanzen nährende, und da die pflanzenfressenden Tiere, ebenso wie die fleischfressenden nur wenig Harnsäure ausscheiden, so ist auch Lahmann der Ansicht, daß der Mensch seiner Natur nach nicht zu den Fleischessern gehöre, aber auch nicht zu den Körneressern, sondern zu den Pflanzen- und Fruchtessern.

Als eine richtige Diät bei Beachtung der von ihm aufgestellten Grundsätze gibt er folgende Tagesrationen für einen erwachsenen Menschen an: 200 Gramm Brot, 212 Gramm Fleisch oder 160 Gramm Linsen, 250 Gramm Vollmilch, 100 Gramm Mehl zu Speisen, 250 Gramm Kartoffeln, 200 Gramm Spinat, 40 Gramm Schokolade, 150 Gramm Kopfsalat, 200 Gramm Stachelbeeren, 100 Gramm getrocknete Feigen, 50 Gramm Quark, 50 Gramm Radieschen und 40 Gramm Butter. Um die Nährsalze durch das Kochen nicht verloren gehen zu lassen, verbietet Lahmann streng das Weggießen des Kochwassers der Gemüse.

Unter diesen von Lahmann erlaubten Nahrungsmitteln sehen wir verschiedene mit beträchtlichen Quantitäten figurieren, wie Fleisch oder Hülsenfrüchte, Kakao — auch Eier sind ein wesentlicher Faktor in der Lahmannschen Küche —, welche nach Haig wegen ihres Harnsäuregehaltes auszuschließen sind. Lahmann ist der Ansicht, daß dieser Harnsäuregehalt durch die gleichzeitig vorhandenen Nährsalze kompensiert wird, und er wirft Haig wegen des Verbotes dieser Nahrungsmittel Einseitigkeit vor.

Wenn wir auch einerseits davon überzeugt sind, daß die mangelnden Nährsalze einen wesentlichen Faktor für die Krankheitsentstehung darstellen, so sind wir doch anderseits der Ansicht, daß der Ausschluß der von Haig für schädlich erachteten xantinhaltigen Nahrungsmittel auch nur der Lahmannschen Diät den praktischen Wert der letzteren nur noch erhöhen kann, zumal auch Haig selbst auf die Notwendigkeit des Gehaltes der Nahrung an Alkalien hinweist.

Auf einzelne Irrtümer Lahmanns hat kürzlich Dr. Engels in Düsseldorf hingewiesen. Nach ihm ist die Milch für einen wachsenden Organismus bestimmt, nicht aber für einen ausgewachsenen. Deshalb dürfen wir den Salzgehalt der Milch nicht als Normalmaßstab für den erwachsenen Menschen annehmen. Die Kuhmilch ist die natürliche Nahrung des Kalbes, nicht aber des Menschen. Für diesen kommt vielmehr die Frauenmilch in Betracht, und diese ist um ein Drittel salzärmer als die Kuhmilch. Auch werden von den mit der Nahrung aufgenommenen Aschebestandteilen der Milch nach Rubner 48 Prozent als unverdaulich mit dem Kot ausgeschieden. Der angenommene notwendige Nährsalzgehalt wäre demnach ein zu hoher, und die großen von Lahmann geforderten Quantitäten Gemüse, Salate und Obst könnten bedeutend reduziert werden.

Des weiteren stützt sich Lahmann auf seine Erfolge in der Praxis. Gewiß sind solche vorhanden und auf die Verbindung von Diät und Anwendung physikalischer Heilmethoden zurückzuführen, aber in schwereren und eingewurzelten Krankheiten führt auch seine Diät mit dem Einschluß so vieler xantinhaltiger Nahrungsmittel nur geringe oder vorübergehende Besserungen herbei und läßt auch in der Brust des Arztes den Wunsch nach wirkungsvolleren Verfahren entstehen. Zur Gesunderhaltung normaler Menschen und zur Tilgung leichter Störungen halte ich die Diät Lahmanns in Verbindung mit den auch von ihm geübten physikalischen Heilfaktoren für vorzüglich, doch um schwerere Schäden gründlich zu beheben, dazu ist sie nicht durchgreifend genug. Sie vermag vielleicht durch „ergänzende Nahrungsauswahl" zur Unschädlichmachung mancher Nahrungsgifte insbesondere bei noch mit guter Lebenskraft begabten Personen beizutragen, aber die Ausfuhr der alten abgelagerten Krankheitsstoffe wird durch die gemischte Lahmannsche Diät noch weniger veranlaßt als durch die von Haig vorgeschriebene harnsäurefreie Diät.

Trotzdem wollen wir nicht weiter mit Lahmann rechten und anerkennen, daß er mit einem glücklichen Griff einen wichtigen Faktor in der Ernährungsfrage erfaßt und besonders für die praktische Verwendung verwertbar gemacht sowie für die Verbreitung seiner Kenntnis unter dem Publikum Sorge getragen hat.

Zur Vervollständigung sei angeführt, daß in neuester Zeit von gewissen Seiten aus versucht wird, die Grundgedanken der Anschauungen von Cantani, Lahmann und Haig miteinander zu verschmelzen und eine Diät zu finden, welche den Anforderungen eines jeden der drei angeführten Autoren entsprechen würde. Man hat deshalb vorgeschlagen nach Cantani in der Nahrung die Kohlehydrate und Fette auf das äußerste zu beschränken, das Eiweiß aber durch solches einer möglichst harnsäurefreien Herkunft zu ersetzen, wie etwa durch Dr. Kelloggs Nußfleisch, Klebermehl u. dergl. und als Zu- und Zwischenkost die nährsalzreichen Gemüse, wie Spinat, Rosenkohl, Salate, Rettich, Radieschen, Obst und Kräutertees zu wählen. Durch eine derartige Diät würde also keine neue Harnsäure zugeführt, die alte aufgespeicherte würde samt den sonstigen Stoffwechselschlacken durch den frei zur Verfügung stehenden Sauerstoff verbrannt, und die aufgenommenen Nährsalze würden für eine richtige Blutbeschaffenheit sorgen. Im großen ganzen ist bei dieser Diätform, welche auch nur für eine kürzere Zeit als Kurdiät denkbar ist, das Cantanische Prinzip der wirksame Faktor, und hat Cantani Erfolge in der Krankenbehandlung mit seiner Ernährungsform erzielt, so wird es auch diese modifizierte Diät tun.

10. Kapitel.

Die Schrothsche Kur vom Haigschen Standpunkt aus betrachtet.

Die Schrothsche Kur, so genannt nach dem in der ersten Hälfte des vorigen Jahrhunderts zu Lindewiese in Österreich-Schlesien lebenden Landmann Johann Schroth, ist eine der wirkungsvollsten Verfahren, die ich kenne, um den chronisch kranken Organismus in einer für ihn günstigen Weise zu beeinflussen. Daher ist es sehr erstaunlich, daß diese Kur so wenig gekannt und noch weniger praktisch angewandt wird.

Während meiner Studien- und Assistentenzeit hatte ich von dieser Kur entweder gar nichts gehört, oder ich war vor derselben direkt gewarnt worden, wodurch ich abgehalten wurde, mich auch mit dieser Kur näher zu beschäftigen. Erst in der eigenen Praxis begegneten mir unter meinen Patienten immer wieder solche, die von guten Erfolgen durch diese Kur berichteten und oft ihrer Begeisterung für diese Kur gar nicht genug Ausdruck zu geben vermochten. Keine andere Kur, weder jahrelang streng innegehaltene vegetarische Kost oder Wasser- und Massagekuren, noch Sonnenbäder, noch eine auf das peinlichste beobachtete hygienische Lebensweise hätten eine so schnelle Besserung ihres Befindens, eine so wohltätige Umwälzung ihres kranken Organismus bewirkt, wie einige Wochen streng durchgeführter Schrothscher Kur. Das durchschnittliche Urteil aller derer, die mir über diese Kur aus eigener Erfahrung berichteten, war nur ein gutes. Die Erprobung dieser Heilmethode in der Praxis und am eigenen Körper ließen mich dieses Laienurteil zum größten Teil bestätigt finden.

Schroth wurde angeblich durch Erfolge an sich selber und durch die mannigfaltigen Mißerfolge und Übertreibungen seines Nachbars Prießnitz auf dem Gräfenberg zu seiner Methode geführt. Er ging bei der Heilung von Krankheiten von dem Gedanken aus, daß es sich bei denselben um eine Säfteverderbnis handle, und daß man, um wirklich Nutzen zu schaffen, auf eine Reinigung dieser Säfte und Erneuerung derselben hinarbeiten müsse. Daher das häufig von ihm angewandte Wort „Ohne Reinigung keine Heilung". Mit dieser seiner Ansicht hat der ungelehrte Schroth, wie wir aus dem vorhergehenden ersehen haben, nicht so unrecht; glänzend bewiesen aber wird dieselbe durch seine Kur selbst und durch die dabei auftretenden Erscheinungen. Überhaupt halte ich die Schrothsche Kur für einen der stichhaltigsten Beweise für die Theorie Haigs, daß bei so vielen chronischen Krankheiten die Ansammlung von Harnsäure die Ursache für dieselben sei, und umgekehrt kann die Haigsche Lehre in uns den Gedanken festigen, daß ein einziges durchgreifendes Heilverfahren, wie die strenge Schrothsche Kur gegen so vielerlei Leiden sich hilfreich erweisen kann.

Die Schrothsche Kur setzt sich aus vier verschiedenen Faktoren zusammen: 1. aus der feuchten Wärme, 2. einer möglichst eiweißarmen

Nahrung, 3. aus der periodischen Verminderung der Flüssigkeitszufuhr und 4. der periodischen Verabreichung bestimmter Mengen Weins.

Die feuchte Wärme wird durch meist nächtliche Teil- oder Ganzeinhüllungen des Körpers in feuchte Leinentücher hervorgerufen.

In dieser Packung, in welcher der Kranke meistens gut schläft, muß derselbe vier bis acht Stunden verbleiben, bis er darin schwitzt oder doch wenigstens dünstet. Dann wird er schnell ausgepackt und mit einem trockenen Badetuch schnell abfrottiert, wonach er noch einige Stunden im Bett verbleibt.

Der zweite wesentliche Faktor der Kur ist die Diät. Diese ist eine sehr einfache und besteht in der Hauptsache aus trockenen mindestens einen Tag alten Wassersemmeln, und der alte Schroth beschränkte sich auch anfänglich für die ganze Kur darauf. Später hat man jedoch die alleinige Semmelkost als zu angreifend verworfen und zum Mittag, wenigstens an vier Tagen der Woche, Speisen aus Trockengemüsen eingeführt und zwar entweder dicke Suppen und dick eingekochte Breie aus Hafer, Gries, Reis, Sago, Hirse und Kartoffeln, während jedoch zu den anderen Tageszeiten ganz nach Belieben und nach Appetit die Semmeln die einzige Nahrung bilden. Mit der Semmel haben die angeführten Gerichte das gemeinsam, daß sie alle verhältnismäßig wenig Eiweiß, das ist also stickstoffhaltige Nahrung, und in der Hauptsache nur Stärkemehl enthalten. Hierdurch wird der Körper, der für seinen Haushalt Stickstoff benötigt, gezwungen, die stickstoffhaltigen Schlacken in den Stoffwechsel hineinzuziehen, das Brauchbare davon für seine Zwecke zu verwenden, das Unbrauchbare aber völlig zu verarbeiten und auszuscheiden.

Zu dieser einförmigen und kargen Nahrung kommt nun noch eine strenge Enthaltung von Flüssigkeit dazu; nur zu bestimmten Zeitpunkten nach einer kürzeren oder längeren Durstperiode wird als einziges Getränk ein leichter säuerlicher und herber Wein gestattet. Schroth selbst war in seinen diesbezüglichen Anforderungen sehr streng und steigerte die absolute Flüssigkeitsenthaltung auf zwei, drei, ja sogar vier bis fünf Tage und setzte damit die Kranken starken Entbehrungen und Qualen aus. Man hat jedoch gefunden, daß im Durchschnitt so lange Flüssigkeitsenthaltungen nicht notwendig sind, und daß es besser ist, auf ein bis zwei Trockentage einen Trinktag folgen zu lassen.

Sollten an den Trockentagen die Qualen des Durstes zu übermäßig sein, so darf der Kranke auch an diesen ein wenig Wein trinken.

Dieses beschriebene Verfahren stellt die sogenannte strenge Kur dar. Eine längere Einleitungskur läßt man im Gegensatz zu früher jetzt meistenteils als unzweckmäßige Zeitverschwendung fort, weil man nicht die vorhandene Lebenskraft durch halbe Maßregeln nutzlos verbrauchen will.

Die strenge Kur hat eine Dauer von vier bis sieben Wochen. Ist der Patient in dieser noch nicht geheilt oder zu seiner Zufriedenheit gebessert, so läßt man ihn in die sogenannte etwa acht Tage währende Pause eintreten, in welcher er sich durch eine zu Mittag gereichte Kost aus Fleisch und Trockengemüsen wieder etwas kräftigen und auffüttern kann, um danach einen zweiten oder, wenn nötig, dritten Turnus strenger Kur durchzumachen. Ist trotzdem die Heilung noch nicht vollendet, so tut man gut, den Patienten längere Zeit, wenigstens mehrere Wochen oder einige Monate zu seiner gewöhnlichen Lebensweise zurückkehren zu lassen, um ihn nicht zu lange Zeit einer so einseitigen Ernährungsweise auszusetzen und dadurch in seiner Lebenskraft zu schwächen. Ist die Reaktionskraft aber auf diese Weise wieder gehoben, so kann er wieder von neuem den entbehrungsreichen zur Gesundheit führenden Pfad beschreiten.

Im vorstehenden ist nur der durchschnittliche Verlauf einer Kur beschrieben. Es ist selbstverständlich, daß die Kur je nach der Art der Krankheit und der Reaktionskraft des Patienten Abänderungen erfordert, welche den Anordnungen des mit der Kur vertrauten Arztes unterliegen.

Die Wirkung der Kur ist nun eine ganz gewaltige und äußert sich ziemlich schnell. Zunächst zeigt sich eine Verschlimmerung aller Erscheinungen; frühere Schmerzen und Beschwerden, die längst schon vergessen waren, können wieder auftreten, kurz das Gesamtbefinden verschlechtert sich. Der Patient nimmt vor allen Dingen schnell an Gewicht ab; ein bis zwei Pfund Gewichtsverlust pro Tag während der ersten ein bis zwei Wochen ist nichts Außergewöhnliches. Dazu tritt eine Verschlechterung der Gesichtsfarbe. War letztere schon vor der Kur nicht gut, so wird sie noch blasser und fahler, die Wangen fallen ein, die Augen sehen trüb und matt aus, das Antlitz bekommt ein charakteristisch elendes Aussehen. Meistenteils für kürzere oder längere Zeit schwindet der Appetit; trotz der geringen Nahrungsaufnahme schmecken weder Semmel noch Breie, und es kommen Tage völliger Nahrungsenthaltung vor. Demzufolge fühlt sich der Patient auch sehr bald matt und müde. Körperliche Arbeit und Anstrengung kann er nur in geringem Maße vollführen. Größere Anstrengungen wie Bergsteigen usw. sind daher während der Kur auch verboten, während langsames Spazierengehen und Aufenthalt in freier Luft nur dienlich sein kann. Warme Bekleidung ist dabei notwendig, da der Kranke mehr zum Frösteln neigt und die Temperaturschwankungen stärker als sonst empfindet. Auch die geistige Regsamkeit läßt nach, selbst leichte Lektüre ist dem Kranken zeitweilig zu viel. Reizbarkeit und geistige Verstimmung, sowie Mißmut treten auf, und der Patient ist leicht geneigt, die Kur aufzugeben, besonders wenn er dieselbe in der eigenen Häuslichkeit vornimmt und Bekannte und Verwandte ihm wegen seines schlechten Aussehens aus Unverstand Vorhaltungen machen. In einer Anstalt werden

das gleiche Schicksal der Leidensgefährten und der Zuspruch des Arztes das Ausharren leichter machen.

Parallel mit all diesen Erscheinungen geht eine ganz bedeutende Steigerung in der Tätigkeit der Ausscheidungsorgane vor sich. Die Ausdünstung der Haut in den feuchten nächtlichen Packungen ist eine sehr große. Der ausgetrocknete Körper beginnt gierig aus den feuchten Tüchern die Feuchtigkeit aufzusaugen und im Austausch hierfür die schlechten Bestandteile des Blutes an die Tücher abzugeben. In den ersten Tagen, bei vollsaftigen Personen auch noch längere Zeit hindurch, sehen wir nach mehrstündiger Dauer der Packung ein intensives Schwitzen des ganzen Körpers sich bemerkbar machen, welches, wenn der Körper durch die Trockenperiode mehr ausgedörrt ist, einem beständigen Dunsten weicht. Die in die feuchten Tücher ausgeschiedenen Krankheitsstoffe machen sich nach dem Auspacken durch einen unangenehmen, ja oft widerwärtigen Geruch dieser Tücher und durch ihre Farbe — dieselben sind oft in der verschiedenartigsten Weise gefärbt, ja sogar mit Schleim oder Blut durchsetzt — genügend geltend. Die Haut selbst zeigt häufig verschiedenartige Hautausschläge und Furunkel, welche Erscheinungen sich mit der Zeit und der zunehmenden Reinigung aber alle verlieren.

Am charakteristischsten ist jedoch die Ausscheidung durch die Nieren. Der Urin wird dunkler, sein spezifisches Gewicht steigt, und es zeigen sich nach längerem Stehen Niederschläge von der verschiedensten Beschaffenheit und Farbe. Besonders ist es das bekannte rötliche, aus harnsauren Salzen bestehende Ziegelmehlsediment, welches sich regelmäßig in mehr oder minder großen Mengen bildet und den guten Verlauf der Kur anzeigt und erst mit den Wochen an Intensität abnimmt. Diese Bodensätze sind meines Erachtens nach einer der besten Beweise, daß es sich bei all diesen verschiedenartigen Krankheiten, mögen sie nun Rheumatismus und Gicht, oder Nervenleiden und Verdauungsstörungen heißen, mit um eine Ansammlung von Harnsäure im menschlichen Organismus handelt, wie Haig dies so überzeugend beschrieben hat. Mit der Länge der Zeit wird die Farbe des Urins wieder heller, die Bodensätze verschwinden und eine helle strohgelbe Beschaffenheit zeigt an, daß eine völlige Reinigung eingetreten ist, oder daß doch wenigstens in den oberflächlichen, vom Blute durchspülten und von der Zirkulation erreichten Geweben keine löslichen Krankheitsstoffe vorhanden sind.

Auch die Schleimhäute beteiligen sich an der Ausscheidungsarbeit. Die Schleimhaut der Zunge und des Mundes ist des Morgens nach dem Erwachen mit einem dicken zähen Belag bedeckt. Die Zungenschleimhaut ist oft grau, gelb, braun, ja sogar schwarz gefärbt, letzteres besonders da, wo längere Quecksilberkuren vorangegangen sind. Gleichzeitig mit der belegten Zunge vermindert sich der Appetit, was darauf deutet, daß wahr-

scheinlich auf der Magenschleimhaut ähnliche Vorgänge Platz greifen. Die zunehmende Reinigung des Körpers läßt auch wieder die frische rote Farbe der Zunge und eine gewaltige Steigerung des Appetites zum Vorschein kommen. Bei manchen treten große Ausscheidungen seitens der Nasen- und Bronchialschleimhäute auf. Es entleeren sich oft gewaltige Massen eines dicken zähen und gallertartigen Auswurfes, welcher grünlich und eitrig aussehen kann und einen üblen Geruch verbreitet. Auch auf diesem Wege betätigt sich der Ausspruch Schroths: „Ohne Reinigung keine Heilung".

Selbst der Darm wird zu krisenartigen Ausscheidungen mit herangezogen, welche einen schleimigen und blutigen Charakter annehmen können. Aber auch das Gegenteil ist der Fall; statt des Durchfalls kann Verstopfung eintreten, welche tagelang anhalten kann. Nach mehreren Tagen — ja selbst einige Wochen hat der alte Schroth abgewartet — erfolgen die Darmentleerungen wieder ganz spontan und dann oft in großen Mengen und diarrhöeartiger Form. Sollten doch Unbequemlichkeiten durch die Stuhlverhaltung auftreten, so kann der Arzt selbstverständlich dafür Abhilfe schaffen.

Die Schrothsche Kur hat also die Wirkung, die Krankheitsstoffe zu lockern und aufzurütteln, dieselben in den Blutkreislauf zu bringen und die Ausscheidungsorgane in so gewaltiger und energischer Weise anzuregen, wie dies keine andere Kur der Welt vermag. Grade die Schrothsche Kur ist aber auch ein zwingender und packender Beweis, daß es sich bei den meisten chronischen Krankheiten um an den verschiedensten Stellen des Körpers abgelagerte Stoffwechselprodukte, sagen wir ruhig, Krankheitsstoffe handelt, welche durch die Kur erst wieder in Fluß geraten und ins Blut übergehen. Hier blockiert die Harnsäure die Gefäße, wodurch die charakteristischen Erscheinungen der Collaemie, wie Kältegefühl, Mattigkeit, schlechte Verdauung, Nachlaß des Appetits, deprimierte Gemütsstimmung usw. in akutem Maße hervorgerufen werden. Nirgend wo anders, wie gerade hier, kann man so schnell und so gründlich den Einfluß der Harnsäure auf den Stoffwechsel, den Wärmehaushalt, das Kraftgefühl, die Gemütsstimmung und ganz besonders auf die Blutbeschaffenheit studieren. Die vorher gesund und rot aussehende Haut weist nach kurzer Zeit jene blasse, ja gelblichgrüne Farbe auf, wie sie sonst nur der Bleichsucht eigen ist und wie sie nach Haig eben durch die Überschwemmung des Blutes mit Harnsäure bedingt ist.

Gerade durch die Zuhilfenahme der Haigschen Anschauungen werden wir auch über die Rolle klar, welche der Wein in diesem Heilverfahren zu spielen hat. Der Alkohol und die Säure des Weines haben, wie erläutert, die Eigenschaft, die Harnsäure in das Innere des Körpers zurückzutreiben und die Gefäße davon frei zu machen. Wenn also durch die

Wirkung der Trockendiät und der Einpackungen das Gefäßsystem mit Harnsäure überfüllt ist und dadurch alle jene den Patienten bedrückenden Erscheinungen der Collaemie hervorgerufen worden sind und eine Zeitlang bestanden haben, so wird dieser Zustand durch den Weingenuß für eine Weile aufgehoben. Die Harnsäure wird aus ihrer gelösten und kolloiden Form wieder gefällt und in die Gewebe zurückgedrängt. Damit werden die Gefäße wieder frei, das Blut fließt unbehindert und versieht Muskeln, Nerven und Gehirn mit neuer Nahrung, ein angenehmes Wärmegefühl erscheint wieder, Mattigkeit und Verstimmung weichen, der Patient bekommt wieder neuen Mut und neue Hoffnung zur Kur. Wir haben das durch den Weingenuß bedingte Wohlbefinden als eine zweckmäßige Erholungspause aufzufassen, die den Körper befähigt, dem folgenden neuen Ansturm der Harnsäure, der neuen Überflutung des Kreislaufes mit derselben standzuhalten. Alle Schrothpatienten bestätigen daher auch selbst, daß ohne Wein die Kur unmöglich sei.

Nun möchte wohl mancher, der da weiß, daß ihm im gewöhnlichen Leben jeglicher Alkoholgenuß schadet und Kopfschmerzen und Unbehagen bereitet, gerade des Weines wegen vor der Schrothschen Kur zurückschrecken. Doch ganz mit Unrecht. Denn gerade während der Kur hat ein reiner unverfälschter Wein in mäßigen Mengen langsam getrunken absolut nicht jene nachteilige Wirkung; der Kopfschmerz bleibt aus, ebenso der Kater am nächsten Morgen. Auch ich, der ich für gewöhnlich so gut wie abstinent bin, hatte die erwähnte Wirkung des Alkohols gefürchtet und war angenehm überrascht, daß ich nicht nur ein oder zwei Glas, sondern einen ganzen Liter Wein gut vertragen konnte, und selbst wenn ich am Abend eines Trinktages etwas schwindlig war, so konnte ich am nächsten Morgen nichts Nachteiliges verspüren. Einerseits verbrennt der Alkohol infolge des gesteigerten Stoffwechsels sehr schnell, er verpufft wie ein auf einen heißen Stein gegossener Wassertropfen, andererseits treten die nächtlichen feuchten Packungen regulierend und ausscheidend ein, so daß die schädlichen Bestandteile schnell wieder aus dem Körper entfernt werden.

Doch der Alkohol ist ja für das Herz schädlich, und da so sehr viele Menschen ein schwaches Herz, ein erweitertes und erschlafftes Herz, ein solches mit verdickten Wandungen haben, so ist für diese die Kur nicht ratsam; so werden manche Laien und noch mehr viele Ärzte argumentieren. Gewiß ist im Alltagsleben dem ständigen Alkoholgenuß herzschädigende Wirkung zuzuschreiben und es soll von mir in diesem Buche alles andere geschehen, als dem gewohnheitsmäßigen Weingenuß das Wort geredet werden. Aber in Verbindung mit den übrigen Faktoren der Schrothschen Kur ist die Wirkung des Alkohols doch eine andere als im gewöhnlichen Leben, und es kommt hier nicht sein schädigender Einfluß, sondern die wohltätige Wirkung zur Geltung, welche derselbe auf gewisse durch die Trocken-

kost und die Einpackungen veranlaßte Zustände zu entfalten vermag. Schon die Trockenkost an und für sich hat den gewaltigsten Einfluß auf das Herz und das Blutgefäßsystem. Zunächst fehlen in der Diät die üblichen das Herz reizenden Genußmittel wie Kaffee, Tee, Bouillon, Fleischsaucen, Gewürze, sodann wird das Herz durch die verminderte Flüssigkeitszufuhr in ganz gewaltiger Weise entlastet. Es kann daher mit größerer Kraft das Blut durch die Adern treiben, die einzelnen Organe energischer durchspülen und Stauungen in den kleinen Gefäßen beseitigen. Da aber das Blut durch die Flüssigkeitsentziehung allmählich eingedickt wird, so tritt jetzt aus den Geweben die dünnere Gewebsflüssigkeit schneller in das Blut über; die Diffusion zwischen Gewebe und Blut ist eine energischere, wobei die durch die Druckentlastung größer gewordene Saugkraft des Herzens unterstützend mitwirkt. Das Herz pumpt gewissermaßen wie eine Saugpumpe die Gewebe aus und bringt damit gleichzeitig die vielen abgelagerten und von der Zirkulation nur mangelhaft berührten Schlacken in den allgemeinen Kreislauf, aus welchem dieselben dann leichter an die Ausscheidungsorgane abgegeben werden. Im Blute selbst nehmen diese Stoffe jene gallertartigen kolloiden Formen an, wodurch wiederum eine Erschwerung der Zirkulation, eine Mehrbelastung des Herzens eintritt, zumal diese im Blute kreisenden Gifte auch wieder eine Reizung des Herzmuskels und der Herznerven hervorrufen können, wodurch besonders bei manchen Herzkrankheiten eine nicht erwünschte Wirkung auf dies Organ eintreten kann, zumal wenn dann auch durch körperliche Anstrengung wie Bergesteigen usw. an das Herz aus Unverstand erst recht große Anforderungen gestellt werden. Hier tritt nun der Wein insofern regulierend ein, als er mit einem Schlage den Kreislauf von den Schlacken befreit, indem er dieselben einerseits in die Ausscheidungsorgane drängt, andererseits sie in die Gewebe zurücktreibt. Damit verschwinden dann auch sofort die durch den hohen Blutdruck hervorgerufenen Beschwerden des Herzens. Die in diesen Zuständen günstige Wirkung des Alkohols überwiegt die Schädigungen, welche derselbe als nachteiliger Reiz auf Nerven und Muskeln auszuüben imstande ist. Dazu ist diese Wirkung eine viel zu langsame. Beim täglichen gewohnheitsmäßigen Weingenuß hält ja auch dessen Alkohol- und Säuregehalt in nicht erwünschter Weise die Harnsäure zurück und bedingt ihre allmählich zunehmende Aufspeicherung. Hier soll nur der Ausscheidungsprozeß zeitweilig in für den Organismus notwendiger Weise gehemmt werden. Denn die Harnsäure bleibt ja nicht auf die Dauer in den Geweben liegen. In denselben tritt vielmehr durch die mit dem Weingenuß sich steigernde Wasserzufuhr eine neue Durchtränkung mit Flüssigkeit ein, welcher infolge der nun wieder einsetzenden Trockenperiode von neuem ein umgekehrter zum Blute hingewandter Saftstrom folgt. Durch diese beständig wechselnde Zirkulation in den Organen werden diese nun gründlich durchspült, es

werden ihnen so die aufgespeicherten Krankheitsstoffe durch die Saugkraft des Herzens entzogen, dessen Überanstrengung hierbei man eben durch die Regelung in der Verabreichung von Wein und anderen Flüssigkeiten vermeiden kann. Auch am Herzen selbst spielen sich die erwähnten Vorgänge in gleicher Weise ab, und so wird auch dieses Organ von allem Rost und allen Schlacken befreit, welche seine Tätigkeit zu hindern imstande sind; vor allen Dingen werden aber jene gewaltigen Widerstände im Kreislauf, die dem Herzen unnütze Arbeit aufbürden, und die es schließlich bei jahrelangem Bestehen zur vorzeitigen Erlahmung, Erweiterung und Vergrößerung bringen lassen, ausgeschaltet. Während der Kur sieht man nur zu oft das unregelmäßig und schnell schlagende Herz sich beruhigen; die Pulsschläge gehen an Zahl oft bedeutend zurück, von 100 etwa auf 70. Ich selbst, der ich für gewöhnlich einen Puls von 60 Schlägen in der Minute hatte, konnte während der Kur bei mir häufig nur 36 Pulsschläge in gleichem Zeitraum wahrnehmen, ohne mich dadurch irgendwie belästigt zu fühlen. Dies alles bedeutet für das Herz eine nicht unwesentliche Ruhepause in seiner steten rastlosen Arbeit.

Selbstverständlich bedarf das Herz wie der gesamte Organismus bei der Kur einer sorgfältigen ärztlichen Überwachung, und deshalb soll die Kur nur unter solchen Verhältnissen ausgeführt werden, wo diese Vorbedingung zur Genüge erfüllt wird.

Tauscht man aber als Danaergeschenk für die wiedererlangte Gesundheit nicht die verhängnisvolle Neigung zum Alkoholgenuß ein? Auch diesen Einwand kann ich entkräften. Wenn man nach Beendigung der Kur zu einer vernünftigen Lebensweise zurückgekehrt ist, so läßt das sehnsüchtige Verlangen nach Wein sofort nach, da man seinen Durst zur Genüge mit nichtalkoholischen Getränken stillen kann. Ich selbst habe nach der Kur dieselbe Abneigung gegen Alkohol empfunden, wie vor derselben. Die Trinker werden sogar durch diese Kur von ihrem krankhaften Verlangen nach Alkohol befreit, weil der hohe Harnsäuregehalt des Blutes, der nach Haig die Ursache der täglichen Aufnahme von Stimulantien ist, abgenommen hat.

Einen ganz gewaltigen Umschwung in den Stoffwechselvorgängen des Organismus bewirkt also diese Kur. Der Stoffwechsel wird auf das gewaltigste gesteigert; infolgedessen tritt mit zunehmender Ausscheidung der Krankheitsstoffe allmählich eine Änderung der Symptome der Kur und der Krankheitserscheinungen ein. Die anfängliche Verschlimmerung pflegt schneller oder langsamer einer Besserung zu weichen. Die Ausscheidungen lassen nach, die Niederschläge im Urin verschwinden, bis schließlich eine strohgelbe Farbe anzeigt, daß vorläufig keine Ablagerungen mehr zur Verfügung stehen. Die Zunge rötet sich wieder, die Hautausscheidungen sind nicht mehr so übel riechend, Auswurf und Stuhlgang werden normal.

Die furchtbare zeitweilige Mattigkeit und Verstimmung weichen körperlicher und geistiger Frische und Hoffnungsfreudigkeit.

Der Appetit stellt sich wieder ein und macht einem gewaltigen Hunger Platz, so daß einem die elenden Breie ganz herrlich munden. Der rapide Gewichtsverlust, der nach 10 bis 14 Tagen nur noch langsam fortgeschritten ist oder ganz aufgehört hat, kann sogar noch während der Kur von einer Gewichtszunahme abgelöst werden. Auffallend ist die große Besserung des Aussehens; die eingefallenen trüben Augen blicken wieder klarer in die Welt hinaus, die Wangen werden wieder voller und die graugelbe Gesichtsfarbe nimmt jene helle zartrosige Beschaffenheit an, ohne welche wir uns wahre Gesundheit nicht denken können. Mit der Ausscheidung der Harnsäure tritt nämlich gleichzeitig eine deutliche Verbesserung des Blutes auf, welche sich durch die zunehmende Rötung der äußeren Haut und der Schleimhäute kundgibt. Diese Besserung des Blutes ist aber gleichzeitig der Ausdruck der Umänderung der Organe, ihrer Reinigung und Auffrischung, so daß diese Kur nicht mit Unrecht mit dem Namen Verjüngungskur bezeichnet worden ist, zumal durch dieselbe auch die erlahmte und erloschene Zeugungskraft in ungeahnter Weise wieder aufgefrischt und angefacht werden kann.

Allerdings können zerstörte Organe auch durch diese Kur nicht wiedernen geschaffen werden. Zerstörte Herzklappen bleiben zerstört, geschrumpfte Nervenbahnen des Rückenmarks, degenerierte Ganglienzellen des Gehirnes können auch durch diese Kur nicht wieder hergestellt werden, aber was nach einer gewissen Richtung hin erreicht werden kann, nämlich die Befreiung des Körpers von Stoffwechselrückständen, das wird durch diese Kur wie durch nichts anderes, was die Wissenschaft kennt, erreicht.

Ein übler Ruf hat dieser Kur bisher auch darum angehaftet, daß man dieselbe in erster Linie als gegen die Geschlechtskrankheiten, besonders gegen Syphilis und Quecksilbervergiftung, gerichtet angesehen hat. Wohl ist dieselbe gegen diese Krankheitszustände ein vorzügliches und in vielen Fällen auch schnell und sicher wirkendes Verfahren, aber deshalb darf man nicht das gewaltige Heer von Leiden übersehen, gegen welche diese Kur sich außerdem wirksam erweist, nämlich gegen alle die Krankheitszustände, welche Haig unter dem Namen Harnsäurekrankheiten zusammenfaßt.

Als im allgemeinen wenig geeignet hat sich die Kur erwiesen bei nicht kompensierten Herzfehlern, vorgeschrittener Zuckerkrankheit, geschwulstartigen Wucherungen, sowohl den bösartigen Krebsgeschwülsten als auch den gutartigen, wie Fettgeschwülsten, Eierstockszysten, Wasserbruch und dergleichen. Auch die tuberkulösen Erkrankungen eignen sich, wenigstens in irgend welchem vorgeschrittenen Grade nicht für die Kur, weil die eitrige Einschmelzung des Gewebes durch die Kur nur noch befördert wird.

Trotzdem ist das Anwendungsgebiet der Schrothschen Kur ein ganz gewaltiges und mit gewissen Einschränkungen werden wir daher uns den Worten von Dr. Cybulka anschließen können, der da sagt: „Es macht mir ein unbeschreibliches Vergnügen, die tröstende und auf die innigste Überzeugung gegründete Behauptung einem jeden noch so sehr Leidenden zurufen zu dürfen, er möge nicht früher an der Heilung seines Übels verzweifeln, bis er die Schrothsche Kur genau durchgemacht und in sehr hartnäckigen Fällen auch wiederholt habe."

So sehr man sich einerseits darüber wundern muß, daß ein einfacher Landmann mit genialem Blick ein in so vielen Fällen wunderbar wirkendes Heilverfahren gefunden hat, so sehr kann man sich auf der anderen Seite eines gewissen Erstaunens nicht erwehren, daß diese Kur seitens der Wissenschaft eine so geringe Beachtung gefunden hat. Zum Teil ist hieran der Werdegang der modernen Medizin schuld, die, allen Anschauungen über Säfteverderbnis und Blutreinigung eines Schroth abhold, mit vollen Segeln in das Lager des die Zellularpathologie begründenden pathologischen Anatomen Virchow übergegangen war. Gewiß sind in den meisten Krankheiten nach Virchows Lehre die Zellen krankhaft verändert, aber dies ist, wie unter anderem aus den für die ärztliche Praxis so ungemein brauchbaren Lehren Haigs hervorgeht, erst eine Folge davon, daß sich in den Blut- und Säftemassen unseres Körpers pathologisch wirkende Stoffe befinden, welche, abgesehen von den bei den Infektionskrankheiten sich bildenden Giften, mit der Nahrung in den Körper hineingelangen oder aber dadurch entstehen, daß der Körper aus irgend welchen Ursachen die aufgenommene Nahrung nicht in der Ausscheidung völlig fähige Formen umzuwandeln vermag, oder daß die Ausscheidungsorgane zu schwach sind, um der gesamten Aufgabe der Körperreinigung nachzukommen. Diese pathologischen Stoffe kommen nun durch die Zirkulation mit den Zellen in Berührung, dringen in den Zellleib ein und veranlassen dadurch eine krankhafte Veränderung und ebenso krankhaftes Funktionieren der Zelle. Beim Heilungsprozeß geht nun der umgekehrte Vorgang vonstatten. Die Zellen geben die krank machenden Stoffe wieder an das Blut und die Säfte ab, wo sie entweder vollständig oxydiert oder aber den Ausscheidungsorganen zugeführt werden. Für diese Anschauung ist außer vielen anderen Vorgängen die Schrothsche Kur eine wesentliche Stütze.

So viel wir auch Virchows rastloser Arbeitskraft verdanken, von einer gewissen Einseitigkeit können wir weder ihn, noch die durch ihn geschaffene therapeutisch unfruchtbare Richtung in der Medizin freisprechen, und wir fühlen uns veranlaßt an dieser Stelle folgende Worte von H. St. Chamberlain anzuführen: „Das Fachgelehrtenwesen, dessen unschätzbare Verdienste einem jeden bekannt sind, birgt große Gefahren, auf die es Zeit wäre, aufmerksam zu werden. Wie die übrigen Einrichtungen der menschlichen

Gesellschaft erfordert auch das Gelehrtentum ein Korrektiv, ein Gegengewicht. Schon im Interesse der Wissenschaft wäre ein solches nötig. Der Gelehrte wird leicht zugleich eng und autoritär; weil er in einer Sache Bescheid weiß, glaubt er sich manchmal allwissend und wird unduldsam wie nur irgend ein zelotischer Pfaffe. Daher mag es wohl kommen, daß nirgends das Autoritätenunwesen, ja der Terrorismus üppiger blüht, als in der Gelehrtenrepublik; ein einziger „berühmter" und vielleicht hochverdienter Namen genügt manchmal, um 30 Jahre lang alle originellen Köpfe, alle neuen, fruchtreichen Gedanken in der betreffenden Wissenschaft brachzulegen und eine Generation heuchlerischer Nachbeter und hochmütiger Mittelmäßigkeiten heranzuziehen."

Der Dilettantismus, mit bezug auf den Chamberlain die angeführten Worte gebraucht, hat wie auf so vielen anderen Gebieten auch in der Medizin sein gutes, und wir können außer von manchen anderen Laien auch von Schroth und seiner Kur viel lernen. Um dies aber zu tun und diese Kur genügend würdigen und kritisieren zu können, ist es unumgänglich nötig, daß derjenige, der dies unternimmt, diese auch zur Genüge kennt. Wer diese Kur aber weder am eigenen Körper noch an einem hinreichend großen Krankenmaterial studiert hat, und wer besonders nicht ihre Nachwirkungen abgewartet hat, dem muß ein maßgebendes Urteil über diese Kur abgesprochen werden.

II. Kapitel.

Hungerkuren und ihre erstaunlichen Erfolge.

Wenn wir die Diätvorschriften von Cantani und Schroth zusammen betrachten, so finden wir bei beiden gemeinsam, daß dem Kranken eine Diät, welche nach verschiedenen Richtungen hin eine Unterernährung darstellt, vorgeschrieben wird, mit welcher derselbe auf die Dauer nicht bestehen könnte. Bei Cantanis Diät sinken die Kohlehydrate und Fette, bei der Schrothschen Kur die Eiweißstoffe unter das notwendige Normalmaß. Gehen wir noch einen Schritt weiter, so kommen wir logischerweise nicht nur zur Herabsetzung und Entziehung entweder der stickstoffreien oder der stickstoffhaltigen Nahrungskomponenten, sondern zur gleichmäßigen Verminderung beider bis zur vollständigen Ausschaltung jeglicher Nahrung. Auf dem Wege der Mäßigkeit werden wir also bis zur vollkommenen Hungerkur gelangen. Und wenn wir uns vergegenwärtigen, daß eine große Zahl von Krankheiten aus der Unmäßigkeit im Essen und Trinken sich herleiten, so muß es einleuchten, daß das Gegenteil davon, strenge Mäßigkeit, ja sogar zeitweilige völlige Enthaltung von Nahrung die entstandenen Übel wieder beheben muß. Trotzdem dieser Gedankengang klar

und logisch ist, sehen wir, daß im täglichen Leben überall der entgegengesetzte Weg eingeschlagen wird. Essen und Trinken, um sich in den schweren Zeiten bei Kräften zu erhalten, das ist die allgemeine Parole, und besonders in Zeiten von Krankheit glauben Verwandte und Pfleger nicht genug tun zu können, um den Patienten zur Aufnahme von Nahrung zu veranlassen. Auch unter den Ärzten herrscht ja die Meinung, daß man dem Kranken unter allen Umständen Kräfte durch Nahrung zuführen muß, und wenn der Kranke keinen Appetit hat, ihm vielmehr die Nahrung direkt widersteht, so sieht man dies als eine unerwünschte Komplikation an, der man mit allen Mitteln des Arzneischatzes und der Küche entgegenwirken müsse. In akuten Krankheiten, wenn naturgemäß der Kranke abmagert und sich elend fühlt, ist man besonders darauf bedacht, möglichst konzentrierte Nahrung zu geben, um die Kräfte zu erhalten. Die lange Dauer derartiger Krankheiten und ihre eventuellen Rückfälle schiebt man dann auf die schwache Konstitution des Patienten, auf den bösartigen Charakter der Bakterien, und beständig sucht man durch entsprechende Nahrung die Widerstandskraft des Kranken zu heben. Und doch erreicht man hierdurch gerade das Gegenteil, man zieht die Krankheit in die Länge und schwächt den Kranken nicht nur vorübergehend, sondern oft dauernd. Dasselbe Regime herrscht aber auch in chronischen Krankheiten und oft in solchen Fällen, wo dies selbst dem blödesten Auge klar werden müßte, wenn eben nicht das Vorurteil einer richtigen Einsicht alle Türen verschlösse.

So wurde ich einst zu einem alten an chronischer Gelenkgicht leidenden Herrn gerufen, der wegen der Gelenksteifigkeiten nur das Bett mit dem Rollstuhl vertauschen konnte. Trotzdem der abgemagerte Körper also nur die minimalsten Bewegungen ausführen konnte, wurde dem Kranken nur die kräftigste Kost verabreicht, die Fleischsuppe des Mittags konnte nie dick genug eingekocht werden. Daß unter solchen Umständen alle von dem bisherigen ärztlichen Berater verordneten Badekuren und sonstigen Maßnahmen nichts helfen konnten, ist nicht verwunderlich. Sowohl der Harnsäuregehalt der Nahrung als auch ihre Quantität mußte alle sonstigen Maßnahmen unwirksam machen. Ein Versuch meinerseits, hierin Wandel zu schaffen, scheiterte an dem mangelnden Verständnis und den eingewurzelten Vorurteilen der Angehörigen.

Ein anderer trauriger Fall war folgender: Eine Dame vom Lande brachte mir auf den Rat ihrer Verwandten ihren einzigen vierzehnjährigen Sohn zur Untersuchung. Derselbe hatte fast sein ganzes Leben gekränkelt und war auf Verordnung des Hausarztes beständig „auf das kräftigste" von der ängstlich besorgten Mutter ernährt worden. Der Knabe, der jetzt die Schule in der Stadt besuchen sollte, war äußerst blaß, lang aufgeschossen und von ruhigem und langsamem Wesen; jede natürliche jugendliche Munterkeit fehlte ihm. Bei der Untersuchung des Urins fand ich etwas Eiweiß. Hierauf sowie auf den Umstand, daß, wenn die Blutbeschaffenheit nicht durch eine völlig veränderte

Ernährungsweise gebessert würde, der Knabe allen möglichen sonstigen Krankheiten leicht ausgesetzt sein würde, machte ich die Mutter aufmerksam. Letztere versprach zwar meinen Anordnungen zu folgen, kam aber nicht wieder, und bald hörte ich von ihren Verwandten, daß ihr Hausarzt sie wieder beruhigt habe, daß ihrem Sohn nichts weiter fehle, sondern er nur schwächlich sei und kräftiger und reichlicher Kost bedürfe. Als der Sohn bald in eine Pension kam und der Mutter der Mittagstisch daselbst nicht reichlich und kräftig genug erschien, so mußte er seine Mittagsmahlzeit in einem Restaurant einnehmen. Nach mehreren Monaten hörte ich von ihren Verwandten, daß der junge Mensch plötzlich eine eitrige Mittelohrentzündung bekommen habe, die trotz schleuniger Operation zu einer Gehirnhautentzündung geführt und den schnellen Tod des Knaben zur Folge gehabt habe. Nunmehr hadert die arme Mutter mit Gott und der Welt über das grausame Geschick, das ihr den einzigen Sohn geraubt habe. — Auch hier lag wieder nur ein falsches System zugrunde. Der verzärtelte Junge war sein Leben lang überfüttert worden; der Organismus wurde mit der reichen Eiweißkost nicht fertig, wie unter anderem aus dem Eiweißgehalt des Urins hervorging, und das mit unvollständigen Abfallsprodukten gesättigte und mit Harnsäure überfüllte Blut war ein nur zu günstiger Boden für die Keime, welche jene rapid verlaufende Entzündung hervorriefen.

Vor einiger Zeit erschien in meiner Sprechstunde eine Frau, die sich von einer vor drei Monaten zugezogenen Erkältung und einem dadurch bedingten Bronchialkatarrh gar nicht recht erholen konnte, sie fühlte sich matt und schwach, ihre Füße waren eiskalt, der Stuhlgang stockte, der Urin war äußerst hell und von leichtem Gewicht, und die Periode trat nur mangelhaft und zögernd ein. Der quälende Husten förderte nur sehr wenig Auswurf zu Tage. Die Zunge war dick belegt und der Appetit fehlte vollkommen, ja sie empfand sogar direkten Widerwillen gegen die Speisen. Ihr bisheriger Arzt hatte ihr Fleischkost zur Kräftigung und starken Kaffee zur Anregung verordnet und hielt ihr vor, daß, wenn sie nicht äße, sie auch nicht zu Kräften kommen könne. In diesem Falle war wiederum der Organismus total mit unverbranchtem Nahrungsmaterial und mit Schlacken überfüllt, welche insbesondere die Ausscheidungsorgane belasteten, so daß diese in ihrer Tätigkeit direkt lahm gelegt waren. Die Ausscheidungen durch den Darm, die Nieren, die Schleimhäute und die Gebärmutter stockten daher. Ganz natürlich war es, daß die Frau sich beständig matt und elend fühlte, als wenn ein Alp auf ihr lastete, so daß sie zu jeder vordem gewohnten Arbeit unfähig war. Nachdem jedoch die Frau auf mein Geheiß sich einige Tage jeglicher Nahrung enthalten hatte und darauf den sich einstellenden Hunger nur mit ganz leichten vegetarischen Speisen in nicht häufigeren als zwei bis drei täglichen Mahlzeiten befriedigte und den sonstigen stoffwechselanregenden Anordnungen nachgekommen war, änderte sich das Bild ganz gewaltig, die Ausscheidungsorgane fingen an wieder rege zu funktionieren und in einigen Wochen trat völlige Genesung und Arbeitsfähigkeit ein.

Ein weiteres augenfälliges Beispiel ist folgendes. Ein Onkel von mir bekam in seinem Alter die Gicht, wogegen alle ärztlichen Verordnungen und Badekuren nichts halfen. Als er jedoch plötzlich von einem mehrere Wochen dauernden schweren Typhus befallen wurde, während welcher Erkrankung er

nur sehr wenig Nahrung zu sich nehmen konnte, war mit Eintritt der Genesung auch seine Gicht verschwunden.

Solche Beispiele ließen sich hundertfach in allen möglichen Variationen anführen.

Doch die Forderung der Nahrungsbeschränkung und besonders der völligen Nahrungsenthaltung auf längere Zeit zur Heilung von Krankheiten klingt vorläufig noch zu absurd, so daß ich zur Bekräftigung meiner Ansichten noch andere erfahrenere Autoren anführen will, so weit ich über deren einschlägiges Urteil verfüge.

Das Fasten galt schon im Altertum als ein für Körper und Geist wohltätiges Verfahren. So mußte sich die vornehme persische als auch spartanische Jugend häufig in der zeitweiligen Enthaltung von Speise und Trank üben. Die Anzahl der täglichen Mahlzeiten war bei den alten Völkern überhaupt nur auf zwei beschränkt. Die Perser sollen sogar nach Herodot sich ganz allgemein mit einer einzigen begnügt haben, was auch heute noch bei manchen wilden Völkerstämmen der Fall ist. Sokrates pflegte diejenigen Barbaren zu nennen, welche mehr als zwei Mahlzeiten täglich einnahmen. Bis ins Mittelalter hinein war die zweimalige Einnahme von Speisen üblich. Von berühmten und geistig hochstehenden Männern aller Zeiten wird berichtet, daß sie an zwei, ja sogar vielfach an einer Mahlzeit am Tage genug hatten.

Als erster Apostel, der die Mäßigkeit als direktes äußerst wirksames Heilmittel empfahl, hat der zur Zeit der Reformation lebende venezianische Edelmann Cornaro zu gelten, dessen Buch „Sonniges Alter oder vier Abhandlungen eines Hundertjährigen über die Kunst, mäßig zu leben" noch heute des Lesens wert ist. Cornaro hatte durch ein ausschweifendes und unmäßiges Leben sich ein schweres chronisches Siechtum zugezogen, von welchem ihn, trotzdem er das Alter von 40 Jahren noch nicht überschritten hatte, alle angewandten Kuren nicht befreien konnten. Erst als er sich auf den Rat seiner Ärzte der strengsten Mäßigkeit und Regelmäßigkeit befleißigte, sah er sich nach Verlauf eines Jahres von allen seinen Leiden befreit. Der mit großer Konsequenz sein ganzes ferneres Leben durchgeführten gleich strengen Mäßigkeit schreibt er sein stetes Wohlbefinden auch im hohen Alter, seine körperliche und geistige Frische, seine beständig freudige Gemütsstimmung, die sich auch nicht durch die vielen Plackereien des täglichen Lebens trüben ließ, zu. Noch mit 83 Jahren konnte er zu Pferde steigen. Er rühmt sich auch noch im zehnten Lebensjahrzehnt stets fröhlich und gut gelaunt und frei von allen Störungen des Gemüts zu sein und Frieden und Freude beständig in seiner Brust zu tragen. Nie finde er das Leben langweilig und gebe sich auch in seinem hohen Alter mit großem Vergnügen der Kunst und Wissenschaft hin. Er starb mit 100 Jahren eines sanften Todes.

Seine Lebensweise war allerdings auch eine erstaunlich mäßige. Cornaro nahm nur zwei Mahlzeiten täglich zu sich, erst nachdem er das 80. Lebensjahr überschritten hatte, ging er zu drei und vier Mahlzeiten über. Für gewöhnlich betrug die Menge seiner aus Brot, Fleisch, Eigelb und Suppe bestehenden täglichen Mahlzeit nicht mehr als 375 Gramm, wozu er $^4/_{10}$ Liter Wein genoß. Als er sich im hohen Alter von seinen Freunden bereden ließ, seine tägliche Nahrung um 60 Gramm und den Wein um $^1/_{10}$ Liter zu vermehren, hatte dies innerhalb acht Tagen solche Einwirkung auf ihn, daß er sein fröhliches und munteres Wesen verlor und anfing, mürrisch und schwermütig zu werden. Ein paar Tage darauf verfiel er in eine schwere hitzige Krankheit, die ihn mehrere Wochen auf dem Krankenlager festhielt. Dies Ereignis überzeugte ihn erst recht, daß eine mäßige Lebensweise das beste Mittel sei, sich vor Krankheiten zu bewahren, eine schwache Gesundheit zu verbessern, ein hohes Alter zu erreichen und ohne Beschwerden eines sanften Todes zu sterben.

Eigentliche Fastenkuren sind aber erst wieder in neuerer Zeit aufgetaucht. Bahnbrechend für dieselben ist wohl das Experiment des amerikanischen Arztes Dr. Tanner, der im Jahre 1880 unter der strengen Beobachtung von Ärzten 40 Tage lang fastete. Der 71,4 Kilogramm wiegende Mann verlor während des Fastens 15,3 Kilogramm an Gewicht. Dies Experiment wurde damals als ein gefährliches Unterfangen hingestellt und ging als großes Wunder durch alle Zeitungen; man nahm sogar an, Dr. Tanner müßte irgend welche Geheimmittel besitzen, welche ihm derartig lange Nahrungsenthaltung ermöglicht hätten. Vor dem Fasten war Tanners Verdauungssystem nicht in Ordnung, nach demselben waren alle diesbezüglichen Beschwerden verschwunden. Dr. Tanner hielt das Fasten für ein Universalmittel gegen alle Krankheiten, es verjünge nicht nur die körperlichen sondern auch die geistigen Kräfte. Es stelle eine gründliche Reinigungskur dar, welche das Blut und die Organe von den abgelagerten und verhärteten Unreinlichkeiten befreie. Besonders auf die Verdauungsorgane wirke es wohltätig und kräftigend. Beim Herannahen einer Krankheit sei Fasten von unfehlbarer Wirkung, indem dasselbe der Krankheit den Nährboden entziehe und sie im Keime ersticke.

Eine interessante Studie über das Hungern finden wir im Biologischen Zentralblatt des Jahres 1887/88 von dem russischen Staatsrat Dr. von Seeland veröffentlicht. Derselbe berichtet zunächst über eine Versuchsreihe mit periodischem Fasten bei Hühnern, aus der man den wohltätigen Einfluß des Fastens auf die Tiere erkennt. Denn die Hühner, welche Hungerperioden unterworfen waren, wurden schwerer und widerstandsfähiger als ihre Genossen, welche nicht gefastet, sonst aber unter denselben Bedingungen gelebt hatten.

Zu einem Versuch am eigenen Körper wurde von Seeland durch einen ihn schon von frühester Kindheit an quälenden, periodisch auftretenden Kopfschmerz veranlaßt, welcher mit den Jahren an Intensität und Häufigkeit zugenommen hatte, zeitweise auch durch eine noch schwerer zu ertragende Körper und Geist niederdrückende Schwermut ersetzt wurde. Er berichtet über diesen Versuch folgendes:

„Einen Tag der Woche, richtiger ungefähr 36 Stunden, aß und trank ich absolut nichts und fuhr damit ein halbes Jahr fort. Wie zu erwarten, wurden die Schmerzen anfangs während der Fasttage noch ärger, doch sehr bald stellte sich eine sichtliche Besserung ein. Was mich besonders freute und in meinem Vorsatz stärkte, war eine merkwürdige Besserung der Gemütsstimmung: nach jedem Hungertage fühlte ich mich so lebendig und hoffnungsvoll, wie ein Knabe von 15 Jahren. Während der heißesten Sommerzeit verordnete ich mir öfter statt des Hungers Dursttage, wobei ich den Durst absichtlich durch gesalzene Speisen und anhaltendes Gehen in der Sonne steigerte. Die Wirkung war dieselbe. Als ich merkte, daß sich mein Zustand stetig besserte, ging ich zu einer gelinderen Entziehungsdiät über, d. h. ich fastete oder dürstete nur bis acht oder neun Uhr abends, später bis fünf oder sechs Uhr, und dabei blieb ich stehen. Auch jetzt noch, nach Verlauf von 15 Jahren, pflege ich einmal wöchentlich des Morgens ein Glas Tee oder Kakao ohne Brot und darauf bis fünf Uhr abends nichts zu genießen. Schon zu Ende des ersten Jahres meiner Hungerkur waren die Kopfschmerzen auf sechswöchentliche Intervalle reduziert, später kam ein Tag auf zwei bis drei Monate, und dabei blieb es, d. h. ich leide daran nicht öfter, als dies in der Kindheit der Fall war."

„Nicht nur stellte sich unter besagtem Verfahren ein radikaler Umschwung im Zustand des Nervensystems ein, sondern auch mein Allgemeinbefinden, Verdauung und Blutmischung, besserten sich. — Wohl mag manchem diese Kur eine sonderbare erscheinen, ja, und eine obendrein schwere, kann ich aus Erfahrung hinzusetzen. Ein oder das andere Mal einen, ja selbst zwei Tage zu fasten, das läßt sich noch hören, aber jahrelang den siebenten Teil jeder Woche zu hungern oder zu dürsten, dies erfordert schon eine gewisse Selbstüberwindung. Dafür bin ich gewiß, daß kein bisher in der wissenschaftlichen Medizin adoptiertes Heilverfahren eine auch nur halbwegs so durchgreifende Wirkung auf das Nervensystem auszuüben imstande ist. Ferner ist nur die strenge Kur wirklich schwer, die gelinden Fasttage hingegen, wie ich sie jetzt einhalte, haben wenig Beschwerliches, besonders wenn man sich für solche Tage eine entsprechende leichte und zerstreuende Beschäftigung wählt, und doch ist die Nachwirkung eine entschieden erquickliche."

„Als Resultat meiner Experimente und persönlichen Erfahrungen hat sich bei mir allmählich die Überzeugung festgesetzt, daß das Fasten nicht nur eine therapeutische, sondern vielleicht in höherem Grade eine hygienische und pädagogische Beachtung verdient. — Unsere durch Tabak und Alkohol geknechtete Gesellschaft, die nunmehr auch noch gar den Giften des Mohnes untertan zu werden beginnt, die immer häufiger und häufiger Schwermut, Lebensüberdruß und Selbstmord zeugt, ja, aus deren Schoß ganze pessimistische Philosophieen

emporwucherten — welche jedoch, ohne es selbst zu ahnen, Nervenkrankheit in ihren Wurzeln tragen — eine solche Gesellschaft bedarf einer ernüchternden Gegenwirkung, um zu sich zu kommen."

In den letzten Jahren haben verschiedentlich Ärzte ihre Stimme für strenge Mäßigkeit als auch für kürzere oder längere Hungerperioden erhoben. Als ersten nenne ich den bejahrten Dr. Weber, beratenden Arzt am Deutschen Hospital in London. In einem die Verhütung des vorzeitigen Alterns behandelnden Aufsatz*) führt er an, daß bei den meisten Menschen im 50. Jahre die Verdauungskraft abnehme, und diesem Fingerzeige der Natur müsse man folgen; meistens geschehe das jedoch nicht, die große Nahrungsaufnahme werde vielmehr fortgesetzt und daraus entständen die verschiedensten krankhaften Zustände und Veränderungen, wie Fettsucht, Entartung des Herzens und der Gefäße, Nierenkrankheit, Rheumatismus, Gicht, Zuckerkrankheit, Katarrhe usw., was alles zum vorzeitigen Altern und zum chronischen Siechtum führe. „Es ist kaum glaublich" — so sagt Weber wörtlich — „wie wenig der Organismus braucht, um sich in Gesundheit und Arbeitsfähigkeit zu erhalten bis zu hohem Alter. Ich habe Gelegenheit gehabt, mehrere Fälle genau zu beobachten, wo Männer zwischen 40 und 60 Jahren, bei im Vergleich zu anderen Menschen mäßigem Genuß von Speisen und Getränken, an fortwährenden Verdauungsstörungen litten, mit Herzschwäche, Gemütsdepression, Abmagerung und einer Art senilitas praecox, so daß sie 15 bis 20 Jahre älter aussahen und deshalb von Lebensversicherungsgesellschaften zurückgewiesen wurden. Bei Beschränkung auf eine äußerst geringe Nahrungsmenge, hauptsächlich aus Milch, weißem Fisch, Kalbsgehirn, Hühnerbrust und leichten Gemüsen bestehend, und vermehrter körperlicher Bewegung, wurden sie frei von Leiden, nahmen an Gewicht zu, wurden arbeitsfähig und hatten ein so verjüngtes Aussehen, daß ihr Leben versichert werden konnte."

Über das direkte Fasten als gesundheitsverbesserndes Mittel sagt er folgendes: „Von großem Nutzen für viele Menschen, besonders solche mit sitzender Lebensweise, ist es, einen ganzen Tag in jeder Woche sich dem Aufenthalt im Freien, verbunden mit reichlicher Bewegung zu widmen und dabei nur sehr wenig Nahrung und Flüssigkeit zu nehmen, z. B. nur ein Fleischbutterbrötchen mit etwas Obst. Der Körper verliert dabei viel Flüssigkeit und auch verbrauchte Stoffe aus den Geweben, und diese werden dadurch in den Stand gesetzt, später neues Material aufzunehmen. Von ebenfalls sehr großem Nutzen in der Verhütung des frühen Alters sind ein- oder zweimalige jährliche Bergtouren. Auch bei diesen Touren ist der Nutzen größer, wenn die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme etwas beschränkt bleibt. Die Verjüngung des Organismus ist oft eine schlagende;

*) Zeitschr. für diätet. und physikal. Therapie I. 1.

die Energie des Herzens und der kleinen Blutgefäße wird verbessert, das Denkvermögen gehoben, das Gemüt erheitert, die Funktionen der Verdauung werden gebessert; und in vielen Fällen läßt sich ein paar Monate nach der Rückkehr, sogar eine sichtbare Verjüngung in der Farbe der Kopf- und Barthaare erkennen."

Als bestes Beispiel für den wohltätigen Einfluß einer mäßigen Lebensweise führt Dr. Weber sich selbst an. Obwohl von kurzlebigen Eltern abstammend, hat er es durch Befolgung seiner aufgestellten Grundsätze so weit gebracht, daß er noch im Alter von 75 Jahren größere Fußtouren und Bergsteigungen machen und unter anderem eine Sinaitour ausführen konnte, wobei er drei Wochen lang im Zelte schlief, täglich drei bis vier Stunden ging und vier bis fünf Stunden auf dem Kamele ritt.

Seine Vorschriften zur Erlangung eines hohen und glücklichen Alters faßt Weber am Schluß seines Aufsatzes zusammen in die beiden Worte: „Arbeit und Enthaltsamkeit!"

Von Dr. Weber wird in seinem Aufsatz auch ein anderer englischer oder vielmehr schottischer Arzt, nämlich der auch bereits von mir zitierte Dr. Keith erwähnt, der am Abend eines arbeitsreichen Lebens zwei Bücher*) herausgegeben hat, in denen er ebenfalls aus innerster Überzeugung heraus der Mäßigkeit im Essen und Trinken sowohl im allgemeinen als auch ganz besonders in Krankheitszuständen und bei letzteren im Bedarfsfalle sogar der direkten Nahrungsenthaltung das Wort redet. Wenn jemand krank wird — so ist sein Gedankengang —, so verliert er gewöhnlich den Appetit, ein Zeichen der Natur, daß die Verdauungsorgane etwaige verabreichte Nahrung nicht bewältigen können. Anstatt dieser Stimme der Natur zu folgen, geschieht meistenteils das umgekehrte. Verwandte und Bekannte werden meistenteils dadurch beunruhigt, und da die Furcht, den Kranken zu weit herunterkommen zu sehen, alle anderen Gedanken überwiegt, so veranlassen sie den Kranken zur Nahrungsaufnahme, um ihn bei Kräften zu erhalten. Unterstützt werden sie hierin durch die behandelnden Ärzte, welche dabei nur den auf den Hochschulen erhaltenen Lehren folgen. Auf beiden Seiten denkt man jedoch nicht an den Reservefond, den die Natur vorgesehen hat. Der Verlust an Körpergewicht, den ein Mensch durch akute Krankheit erleidet, scheint bei Nahrungsaufnahme größer zu sein als wenn keine Nahrung gegeben wird.

„Überhaupt", so führt Dr. Keith wörtlich an, „wird Krankheit durch Nahrungsaufnahme verschlimmert, wenn diese letztere nicht gehörig verdaut werden kann, und die Leiden des Patienten werden auf diese Weise gewaltig vermehrt. Ich weiß dies vor allem aus persönlicher Erfahrung.

*) Keith, „Plea for a Simpler Life" and „Fads of an Old Physician" London 1901.

Denn wenn krank, habe ich oft aus Pflichtgefühl Nahrung genommen, auch wenn ich kein Verlangen danach hatte, und jetzt weiß ich, daß ich mir meine Krankheit sowohl als auch mein Elend dadurch verlängert habe." „Es kann keinem Zweifel unterliegen, daß eine einfache und kurzdauernde Krankheit oft in eine schwere und langdauernde verwandelt wird dadurch, daß Nahrung verabreicht wird, wenn dieselbe nicht verlangt wird, und wenn dieselbe von keinem Nutzen sein kann."

Unter Nahrungsenthaltung, Zufuhr von reinem Wasser und frischer Luft und vieler Ruhe nach jeder Richtung hin verlaufen die meisten akuten Krankheiten ohne Gefahr und lassen oft den Patienten in besserer Gesundheit als zuvor zurück. Unter den verschiedenen Beispielen erwähnt Keith besonders die Influenza, die so oft die Neigung hat, bösartig zu verlaufen, sich lange Zeit hinzuschleppen und die verschiedensten Nachkrankheiten zu hinterlassen. Keith hat im Verlauf von über einem halben Jahrhundert genug Influenzafälle zu behandeln gehabt, bei allen aber hat sich seine Behandlungsweise, bestehend in Nahrungsentziehung, Darreichung von heißem Wasser und Ruhe als vollkommen befriedigend erwiesen. Nie hat unter diesem Modus die Krankheit sich über Monate hingeschleppt, und nie sind jene so verhängnisvollen Nachkrankheiten hinterblieben.

Im gewöhnlichen Leben ist, wenn genügend Nahrung vorhanden, die Gefahr zu viel zu essen, größer als die, zu wenig zu sich zu nehmen. In gesunden Tagen und jüngeren Jahren vermag ja der kräftige Mensch viel zu ertragen, und die Schädigungen von zu großer Nahrungsaufnahme, insbesondere von stickstoffreicher, machen sich lange Zeit offenkundig bemerkbar. Ist kein schwaches Organ vorhanden, welches frühzeitig erkrankt, so kann ausgezeichnete Gesundheit vorgetäuscht werden. Aber endlich treten doch schon lange vor der Zeit, in welcher die menschliche Maschine zu arbeiten aufhören sollte, unangenehme Zeichen einer nicht erwarteten Krankheit auf, welche nur gar zu oft sich bereits als nicht mehr heilbar, als hoffnungslos erweist. Entweder sind die Nieren überarbeitet und versagen ihre Tätigkeit, oder das Blut ist überladen mit Bestandteilen der tierischen Nahrungsmittel, von denen dasselbe sich nicht befreien kann; und diese werden dann in den verschiedensten Organen in der Form von Fibrin abgelagert, welches sich allmählich verhärtet, die Substanz der Organe zerstört und ihre Funktion beeinträchtigt.

Die leisen Warnungen der Natur werden meistenteils überhört und falsch gedeutet. Anstatt, wenn der Appetit geringer wird, die Nahrungsmenge zu verringern, greift man zu einer Menge von Hilfsmitteln, zu scharf schmeckenden Speisen und Getränken, zu einem Tonikum, Pillen und sonstigen Medikamenten, welche die allgemeine Verdauungsschwäche mit ihren zahlreichen Folgeerscheinungen auf die Dauer nur verschlimmern. Am verderblichsten hält er den Mißbrauch der Fleischnahrung und hierin

stimmt er ja teilweise mit Haig überein, wenn er ihm auch nicht in allen Punkten folgt. Unter allen Umständen verbietet er bei schlechter Gesundheit den Genuß starker animalischer Nahrung, besonders von Rindfleisch. Den Fleischgenuß macht er vielfach für die schlechte Beschaffenheit des Blutes verantwortlich. Die blässesten Gesichter sah Keith in Südamerika in einer auf dem Lande in frischer Luft lebenden Familie von 6 Personen, welche täglich mindestens 2 reichliche Mahlzeiten mit Rind- und Hammelfleisch hielten. Die einzige Ausnahme war der Säugling mit noch rosigen Wangen.

Auch viele Hautkrankheiten, wie Ekzeme werden durch zu reichliche Mahlzeiten verursacht. Die Verdauungsorgane werden überlastet mit Substanzen, welche nicht ordentlich verarbeitet die einzelnen Organe und so auch die Haut reizen können. Wenn der Körper nicht auf natürlichem Wege die Schlacken los werden kann, so sucht er dies oft mit Hilfe der Schleimhäute des Halses, des Kehlkopfes und der Bronchien zu tun, oder das Blut wirft das Übermaß auf die Haut. „Unglücklicherweise werden diese beiden Krankheiten, die Haut- und Schleimhautexsudate als Krankheiten für sich behandelt und wenn möglich unterdrückt.“ Da das Produkt ihrer Exsudate aber stickstoffhaltiger Natur ist, so macht Dr. Keith das Übermaß von Fleischnahrung dafür verantwortlich.

Allen diesen Ausführungen zufolge sei die Beschränkung der Nahrung auf ein weises Maß sowohl in gesunden Tagen die unumgängliche Forderung zur Verhütung von Krankheit als auch das Mittel, um chronische Krankheitszustände günstig zu beeinflussen. In letzteren schreckt Dr. Keith nicht davor zurück, die Nahrung auf die geringste Menge einzuschränken und gar für einige Zeit ganz auszusetzen, dies letztere unter allen Umständen dann, wenn die Verdauungsorgane gewissermaßen streiken und der Appetit nichts verlangt. Selbst da, wo der körperliche Zustand ein äußerst elender, wo durch Blutungen usw. der Körper sehr geschwächt war, vermochte er durch Hungernlassen das verschwundene Nahrungsbedürfnis wieder zum Vorschein zu bringen und die gesunkenen Kräfte zu heben.

Ganz besonders hat sich in Fällen von Geistesstörungen eine derartige Behandlung als erfolgreich bewiesen, so daß er nicht ansteht, derartige Kranke lieber in ihrer Häuslichkeit zu lassen, und die mannigfach damit verbundenen Unbequemlichkeiten in Kauf zu nehmen, als sie in noch so gut eingerichtete Anstalten zu überweisen, wenn die Ernährung daselbst nicht diesen seinen Prinzipien gemäß gehandhabt wird, sondern, wie allgemein üblich, kräftige Kost und eventuell Zwangsfütterung als unerläßlich gelten. Auch bei ausgesprochener Schwindsucht konnte er den elenden Zustand bessern, wenn er die Leidenden dazu veranlassen konnte, im Essen sich nur nach ihrem wahren Hungergefühl zu richten. Selbst Krebskranke hielten sich länger, verloren ihre Schmerzen und lebten oft noch jahrelang beschwerdenfrei, wenn sie sich der äußersten Mäßigkeit befleißigten. Be-

sonders wenig Nahrung oder selbst gar keine sollte genossen werden, wenn man in körperlichen oder seelischen Erschöpfungs- und Aufregungszuständen sich befinde, oder wenn man eine den Geist stark in Anspruch nehmende Arbeit vor sich habe. In solchen Momenten kann nur sehr wenig Nervenkraft für die Verdauung erübrigt werden.

Der üblichen Ansicht, daß speziell ältere Leute einer kräftigeren Kost als junge bedürfen, tritt Dr. Keith, wie nicht anders zu erwarten, energisch entgegen. Keith ist für diese Ansicht der beste Beleg selbst. Er erfreut sich bei einer überaus mäßigen Lebensweise, die ungefähr der des Venezianers Cornaro entspricht, in einem Alter von 78 Jahren einer überaus guten Gesundheit. Zu Nutz und Frommen derer, die ein gesundes und fröhliches Alter erstreben, wollen wir seine Diät hier anführen:

Frühstück: Eine große Tasse Tee mit Milch oder Sahne, 60 bis 80 Gramm braunes Brot und 40 bis 50 Gramm Fisch oder statt dessen 20 bis 25 Gramm Schinken, etwa 6 Gramm Butter und ebensoviel Marmelade.

Mittagsmahl: Eine Tasse Kakao oder Schokolade bei kaltem Wetter. Bei warmem Wetter statt dessen ungefähr 180 Gramm Milch mit 60 bis 80 Gramm Brot und je 6 Gramm Butter und Marmelade.

4 Uhr nachmittags: Eine kleine Tasse Tee.

7 Uhr abends die Hauptmahlzeit: Suppe aus Erbsen, Linsen, Kartoffeln, Sellerie, Karotten usw. mit Fleischbrühe (außer den ersten beiden) oder wenig Milch und Butter. Etwa 85 Gramm Fisch mit einer Kartoffel und einem frischen Gemüse; wenn kein Fisch, ein- bis zweimal pro Woche 30 bis 60 Gramm Lammfleisch oder Wild. Aber sehr oft weder Fisch noch Fleisch. Den Beschluß bilden Obst mit Sahne oder Pudding oder Obsttorte. Während des Winters statt des Obstes und des Puddings Sellerie mit Käse, Haferbiskuits und Butter.

Bei einer solchen Diät hat Dr. Keith sich nicht nur von Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Neigung zu Katarrhen, Asthma usw. befreit, sondern ist dabei in seinem hohen Alter noch sehr rüstig, geht drei bis sechs englische Meilen täglich spazieren und hält es für seinen eigenen Fehler, wenn die erwähnten Beschwerden etwa wieder zurückkehren sollten.

Betreffs der Aufdrängung von Nahrung im Falle fehlenden Appetites faßt Dr. Keith seine Ansicht zum Schluß folgendermaßen zusammen: „Ich weiß seit vielen Jahren, daß nichts mehr Ungemach und Schwäche verursacht als die Aufnahme von Nahrung, welche nicht verdaut werden kann und welche zu dem Material, welches der Organismus bemüht ist los zu werden, nur noch neues hinzufügt. In meiner Besorgnis selbst schnell gesund zu werden, habe ich diese Methode sehr häufig versucht und ich weiß jetzt, daß ich meine Leiden nur verschlimmert und verlängert habe."

Dr. Keith gehört zu jenen Ärzten, denen die fachwissenschaftlichen Spezialkenntnisse nicht den gesunden und praktischen Menschenverstand getrübt haben. Er ist sich stets eingedenk, daß die Medizin als exakte, gewissermaßen mathematische Wissenschaft, wie so manche glauben oder glauben machen wollen, noch nicht existiert. Besonders ist er auch für unsere Ansichten über das Wesen der chronischen Krankheiten insofern eine Stütze, als er klar und deutlich ausspricht, daß nicht genügend verarbeitetes Nahrungsmaterial in Verbindung mit nicht ausgeschiedenen Stoffwechselprodukten sich hier und da im Körper ansammelt, sich niederschlägt, verhärtet und damit zu den mannigfachsten Krankheitszuständen und Beeinträchtigung der Zellfunktionen Anlaß gibt. Und diese geschwächten Lebensfunktionen vermögen wir nicht durch neue Zufuhr von kräftiger Nahrung und Stimulantien zu heben, sondern wir können dazu nur durch Mäßigkeit und eventuell durch Fasten viel beitragen.

Noch energischer als Dr. Keith tritt für die absolute Nahrungsenthaltung ein deutscher Arzt Dr. Adolf Mayer ein, welcher in einem 1901 erschienenen Buche „Hungerkuren, Wunderkuren", wenn auch zunächst nur theoretisch, das Fasten als das wirkungsvollste und das beste Heilmittel für fast alle Krankheiten hinstellt. Nach ihm stumpft das Sättigungsgefühl dadurch, daß es so häufig nicht beachtet wird, allmählich ab; es macht sich nicht mehr so schnell und energisch geltend, ebenso wie auch die Nerven dem Nikotin und dem Morphium gegenüber abstumpfen und eine vielfach größere Menge zulassen, als die ist, gegen welche sie sich anfangs hartnäckig gewehrt hatten. „Wenn nun die häufige Übersättigung die Menschen krank macht, dann muß das Gegenteil, die Nahrungseinschränkung und Nahrungsentziehung, viele auf diesem Wege krank gewordene Menschen gesund machen können," so folgert Dr. Mayer ganz logischer Weise. Und er sucht nach den Gesetzen der Physiologie zu beweisen, warum und wie diese Gesundung eintritt. Durch das Hungern werden in der Hauptsache die Stauungen der Blut- und Säftemassen in den einzelnen Organen behoben. Ebenso wie das Individuum zuzeiten einer Hungersnot zu den schlechtesten und außergewöhnlichsten Nahrungsmitteln, wie Ratten, Hunden und allerlei Abfällen, vor denen es in gesunden Tagen direkten Abscheu empfindet, seine Zuflucht nimmt, ebenso greift auch der hungernde Organismus zu den unverdaut im Körper stagnierenden Nahrungsresten, zu den pathologisch veränderten Geweben, Zerfallsprodukten, welche er aus ihren Ablagerungsstätten herausholt, sie zerlegt, das Brauchbare davon als Nahrungsmaterial verwendet und das Unbrauchbare ausscheidet.

„Jedweden inneren Krankheitszustand", so führt Dr. Mayer an, „können wir durch eine Hungerkur, aber nur durch eine systematische, rationell gehandhabte, günstig beeinflussen, wie durch keine andere nicht chirurgische Heilmaßregel."

Eine besondere Bedeutung kommt der Hungerkur bei den Geisteskrankheiten zu, bei welchen Zirkulationsstörungen im Gehirn ebenfalls zu den Ursachen gehören. Teilweise Blutüberfüllung und Übernährung, teilweise wässrige Durchtränkung und Schwellung ist auch bei den meisten Gehirnerkrankungen der Anfang der pathologisch-anatomischen Veränderungen. Das Sinken der geistigen Energie entsteht dadurch, daß so und so viele Gehirnzellen durch wässrige Schwellung funktionsunfähig und schließlich zu einfachem Bindegewebe umgeändert werden. Gegen sämtliche Geisteskrankheiten ist nun nach Dr. Mayers fester Überzeugung das wirkungsvollste aller Heilmittel die systematische Hungerkur. Gegen abgeschlossene Entartungsprozesse ist selbstverständlich auch eine solche machtlos, wohl aber vermag sie in solchen Zuständen zeitweise Verschlimmerungen zu lindern.

Leider ist in den Irrenanstalten vielfach das Gegenteil hiervon allgemein üblich. Nicht nur, daß man die Kranken trotz Appetitlosigkeit zum Essen zu bewegen sucht, man führt ihnen bei Nahrungsverweigerung die Nahrung sogar gewaltsam durch die Schlundsonde zu. Demgegenüber zeigt uns die Physiologie, daß der Mensch mehrere Wochen ohne Nahrung bestehen und erst $^2/_5$ seines Körpergewichtes verlieren kann, ehe der Tod eintritt. Dr. Mayer glaubt, daß unter gewissen Umständen ein erwachsener kräftiger Mensch an die 60 Tage ohne Nahrung leben könne. Auf den tatsächlichen Beweis für diese Behauptung kommen wir weiter unten zu sprechen.

Auch für die Reinigung des Verdauungsschlauches von abnormen Gärungen, für die Beseitigung der Stauungen in den großen Verdauungsdrüsen und zum Zwecke der Kräftigung der Verdauungstätigkeit sei das Fasten unersetzlich.

Aber vorläufig ist das Verständnis für Hungerkuren unter den Ärzten noch nicht groß, obwohl die Unannehmlichkeiten dieser Kur in gar keinem Verhältnis stehen zu den massenhaften Qualen, welche die Krankheit an sich mit sich führt. Hindernd ist aber auch hier „das Vorurteil der Menschheit, welches jeder widernatürlich scheinenden nackten segensreichen Wahrheit das Genick bricht, noch ehe sie überhaupt erprobt worden ist!"

Die Hungerheilmethode hat ja vielfach für den Laien etwas Befremdendes. Das entgegengesetzte Prinzip, die Mastkur nach dem amerikanischen Arzt Weir-Mitchell hat, obwohl nicht minder extrem, dagegen einen großen Anhängerkreis gefunden, und doch ist die Mästung etwas physiologisch Widersinniges, weil der Stoffwechsel nur so viel richtig verarbeitet als in seinen Kräften steht. Die Erfolge dieser Kur verdankt man hauptsächlich der dabei eingehaltenen Bettruhe. Es wäre wirklich zu schön, wenn man eine Krankheit einfach hinaussessen könnte. Aber das Gegenteil ist der Fall, es heißt hier einfach per aspera ad astra, durch die Beherrschung der Eß- und Genußsucht zu dem idealsten aller Güter, zur vollen Gesundheit!

Aber nur eine systematische unter ärztlicher Aufsicht individuell gehandhabte Hungerkur ist berechtigt. Einen Leitfaden während der Kur bildet die Beschaffenheit der Körperausscheidungen, welche jede Abnormität verlieren müssen.

Den Spruch „Hunger ist der beste Koch" ändert Dr. Mayer zum Schluß um in den Satz „Hunger ist der beste Arzt", indem Hunger dem Stoffwechselsystem die größtmögliche Spannkraft verleiht.

Die gesamten Ausführungen dieses Arztes sind zunächst, wie bereits erwähnt, theoretischer Natur. Über spezielle praktische Erfahrungen seinerseits konnte ich nichts ausfindig machen. In einer Sprechsaalnotiz der „Vegetarischen Warte" erwähnt er diesbezüglich nur folgendes: „Ich habe mir während der letzten 1½ Jahre auch einige praktische Erfahrungen erworben, ganz sicher mehr wie jeder andere Arzt und Laie. Im Privatleben bringt die Hungerkuren jedoch kein tiefer leidender Mensch im nötigen Grade und in der nötigen Dauer fertig. Auch der Arzt blamiert sich für gewöhnlich unter solchen Verhältnissen, weil die nötige Selbstbeherrschung von seiten des Patienten nicht geleistet wird. Nur in einer geschlossenen Heilanstalt könnte die Kur richtig ausgeführt werden."

In diesen zuletzt geäußerten Ansichten wird jedoch Dr. Mayer von anderer Seite widerlegt. Zu den bisher aufgezählten Autoren müssen wir hier nochmals einen amerikanischen Arzt*), nämlich Dr. E. H. Dewey zu Meadville in Pennsylvanien hinzugesellen, welcher aus den letzten 26 Jahren seiner Praxis über die ausgedehnteste praktische Erfahrung mit völliger Nahrungsenthaltung bei seinen Patienten verfügt. Seine Schriften begründen das Hungern von einem neuen Stadtpunkte aus, so sehr uns auch andererseits die speziellen Mitteilungen in Erstaunen setzen.

Nachdem Dr. Dewey einige Zeit in der Praxis gestanden hatte, bemerkte er bald, daß weder die allopathischen noch die homöopathischen Medikamente die akuten Krankheiten zu beeinflussen vermochten, und daß in letzteren das Schwinden der Körpersubstanz ganz unabhängig davon war, ob die Kranken gut oder schlecht genährt wurden. Das Fieber reduzierte stets in gleicher Weise das Gewicht. Mit dem Eintreten des natürlichen Verlangens nach Nahrung war aber auch stets eine Zunahme des allgemeinen Kräftezustandes verbunden, ganz gleich, ob die Kranken viel oder wenig Nahrung bekommen hatten. Besonders gab ihm eine schwer Typhuskranke zu denken, die während dreier Wochen nicht die geringste Nahrung bei sich behalten konnte und sich trotzdem besserte. Da beschloß Dr. Dewey auch weiterhin betreffs der Ernährung der Natur freien Lauf

*) Der Vollständigkeit halber erwähne ich auch noch den italienischen Professor Dr. de Domenici, welcher über gute Erfolge des Fastens bei Influenza mit Lungenentzündung berichtet.

zu lassen. Erst am 35. Tage wurde das Verlangen nach Nahrung geäußert und befriedigt; gleichzeitig war die Temperatur normal und die Zunge rein geworden. Es war offenbar nicht mehr Körpersubstanz geschwunden als in anderen Fällen, in denen mehr oder weniger reichliche Kost verabfolgt worden war.

Dieser Fall machte auf Dr. Dewey solchen Eindruck, daß er auch künftig diese Methode bei allen akuten Krankheiten anwendete und zwar mit stets günstigem Erfolg; selbst seinem dreijährigen an Diphtheritis erkrankten Söhnchen entzog er während der Krankheit jede Nahrung, und das Kind genaß.

Bei einem schweren Gelenkrheumatismus einer sehr heruntergekommenen Frau sah Dewey trotz Nahrungsenthaltung die Krankheit schwinden, und die blaßgelbe Hautfarbe in ein gesundes Rot übergehen; nach einem Monat konnte das Bett mit einem Armstuhl vertauscht werden; am 46. Tage vermochte die Frau durch mehrere Zimmer ihrer Wohnung zu gehen, obwohl erst am Nachmittag dieses Tages als erste Mahlzeit ein einfaches Butterbrot mit großem Appetit verzehrt wurde. In den folgenden Monaten nahm sie wieder 40 Pfund an Gewicht zu.

Über das Rätselhafte aller dieser Tatsachen vermochte sich Dewey erst dann eine Aufklärung zu geben, als er in einem Lehrbuche der Physiologie folgende Tabelle über den prozentualen Verlust der einzelnen Körperbestandteile bei Todesfällen durch Verhungern zu Gesicht bekam:

Fett	97 %
Muskeln	30 „
Leber	56 „
Milz	63 „
Blut	17 „
Nervenzentren	0 „

Nach diesen Zahlen werden also alle Gewebe mehr oder minder durch Hungern angegriffen mit Ausnahme des Gehirns. Er schloß aus dieser Tatsache, daß in dem menschlichen Körper ein großer Vorrat von vorverdautem Nahrungsmaterial aufgespeichert sei, welches das Gehirn zu Zeiten fehlender sonstiger Nahrung oder mangelnder Verdauungskraft aufzusaugen imstande sei und damit seine materielle Integrität bewahre. In der Fähigkeit des Gehirns sich selbst auf diese Weise nach dieser „Speisekarte der Natur", wie er obige Tabelle nennt, zu ernähren, finden wir eine Erklärung für die scharfe Geistestätigkeit, selbst wenn der Körper durch Krankheit oder Hungern zu einem reinen Skelett geworden ist. Um durch Hunger zu sterben, braucht man nicht Tage, sondern Wochen und Monate, eine Zeit, die bei weitem den Durchschnitt der Dauer bei akuten Krankheiten überschreitet. Zum Beweis hierfür führt Dewey folgende Fälle an. Bei einem Knaben von vier Jahren waren Schlund und Magen durch

eine ätzende Flüssigkeit so gründlich zerstört, daß nicht die geringste Menge Nahrung und Flüssigkeit dem Magen einverleibt werden konnte. Der Knabe starb erst am 75. Tage des Fastens bei vollkommen klarem Bewußtsein, sein Körper bestand nur noch aus Knochen, Bändern und dünner Haut.

Ein junger Mann, der an einer unheilbaren, langwierigen Magen- und Darmkrankheit starb, hatte bis zu seinem Tode 99 Pfund an Gewicht eingebüßt (von 159 bis 60 Pfund). Bis zum letzten Augenblick überraschte er alle durch seinen klaren Geist und seinen scharfen Verstand, die ihn befähigten, über die verwickeltsten Probleme nachzudenken und sich über selbige zu äußern. Dewey glaubt, daß das Gehirn wohl bei weitem mehr als vier Monate gebraucht habe, um diese 99 Pfund des Körpers zu absorbieren und für sich zu verbrauchen. Und in der Tat berichtete Dr. Dewey mir auch brieflich über eine Dame, welche infolge einer durch einen Schlaganfall verursachten Lähmung der Schlundmuskulatur nicht das geringste hinunterschlucken konnte und doch erst vier Monate danach ihrem Leiden erlag.

Dewey sieht das Gehirn für eine Dynamomaschine an, welche die Quelle für eine jegliche Leistung und Kraftäußerung des menschlichen Körpers und seiner einzelnen Organe bildet. Knochenbrüche, Wunden, Krankheiten heilen nur durch die Kraft des Zentralnervensystems, auch der Verdauungsprozeß wird nur durch die Nervenkraft des Gehirns inszeniert und unterhalten. Durchschneidet man den Bewegungsnerv eines Muskels, so ist dieser zur Arbeit nicht mehr fähig. Ebenso würde aber auch der Magen seine Tätigkeit einstellen, sowie die zuführenden Nerven durchschnitten würden. Man glaubt, daß die Körperkraft durch die tägliche Nahrung aufrecht erhalten wird, und deshalb fordern die Ärzte beständig kräftige Nahrung für ihre Kranken. Dagegen spricht aber die Tatsache, daß vom frühen Morgen bis zum späten Abend die Körperkräfte beständig abnehmen, gleichgültig, wie viel Nahrung man zu sich genommen hat, und für alle kommt endlich die Zeit, wo sie zu Bett und nicht zu Tisch gehen müssen, um die verlorene Kraft wieder einzuholen. Der Verlust des nächtlichen Schlafes ist nimmermehr aufgehoben durch vermehrte Nahrungszufuhr am nächsten Tage. Das Gehirn ist nicht nur ein Organ, welches sich selbst ernährt, sondern es ist auch eine sich selbst immer wieder ladende Dynamomaschine, welche ihre erschöpfte Energie durch Ruhe und Schlaf wiedergewinnt.

In allen akuten Krankheiten, die mit Fieber, trockenem Mund, belegter Zunge und Appetitlosigkeit einhergehen, schwindet die Körpersubstanz unbekümmert um Nahrungszufuhr dahin, bis eine reine feuchte Zunge, sowie normaler Hunger das Ende der Krankheit und den Zeitpunkt andeuten, wann der Patient wieder Nahrung wirklich verdauen kann. Je schwerer eine Krankheit ist, um so größer ist auch der Verlust der Verdauungskraft. Falls wir in gesunden Tagen essen, wenn wir nicht hungrig

oder wenn ermüdet und seelisch bedrückt sind, so bemerken wir, daß wir einen Verlust an physischer und geistiger Energie erleiden.

Wie kann daher Nahrung eine Quelle der Lebenskraft sein in Zeiten, in denen das Zentrum der letzteren, das Gehirn, durch Krankheit lahm gelegt wird? Da ferner die Verdauung und Verarbeitung der Nahrung die Gehirnkraft in hohem Grade in Anspruch nimmt, so bedeutet die Nahrungszufuhr in Tagen schwerer Krankheit nur eine Neubelastung der Lebensenergie, d. i. der Gehirnkraft, welche wir doch insgesamt brauchen, um die Krankheit zu heilen. Der im Körper aufgespeicherte Vorrat von vorverdauter Nahrung ist überreichlich genug, um das Gehirn in dieser Zeit zu ernähren.

Den Kranken, die nach Nahrung nicht verlangen, solche aufzunötigen, wird einst in einem aufgeklärteren Zeitalter als ein Zwillingsbruder der Barbarei gehalten werden; dies ist wenigstens die Ansicht des amerikanischen Arztes.

Als beweiskräftige Fälle entnehme ich aus Deweys Schriften noch folgende:

Ein junger Mann im letzten Grade der Schwindsucht war bis zum Skelett abgemagert, trotzdem er monatelang sechsmal am Tage gegessen hatte. Aus dem Magen erfolgte häufiges und lautes Aufstoßen von Gasen, die Lungen gaben täglich mehr als ein Wasserglas Auswurf von sich. Drei Tage nach dem sofort von Dr. Dewey verordneten Fasten entleerte der Magen durch Erbrechen eine Menge unverdauter Nahrung. Bald verminderte sich der Husten, und der Auswurf ging auf den sechsten Teil der bisherigen Menge herab. Nach einer Woche stellte sich ein natürliches Verlangen nach Nahrung ein, gleichzeitig fühlte sich der Kranke ohne Beschwerden, seine Nervosität nahm ab, der Husten quälte ihn nicht mehr; eine himmlische Ruhe legte sich auf seine Züge, und das Leben schwand langsam dahin wie eine erlöschende Kerze.

Ein Rechtsanwalt hatte unter beständigen Fiebern zu leiden. Unter den aufgezwungenen Mahlzeiten und Stimulantien nahmen seine Kräfte beständig ab, und erst nach vielen vielen Monaten erschien seine blasse geisterähnliche Gestalt wieder in den Straßen seines Wohnortes, obgleich er täglich wie ein Holzhacker aß. Als wiederum ein leichter Fieberanfall einsetzte, wurde Dr. Dewey gerufen. Sofort wurde jegliche Nahrung entzogen; trotzdem nahm seine Kraft so zu, daß er bald imstande war, sich selbst anzukleiden, und nach drei Wochen, am Tage bevor sich Verlangen nach Nahrung einstellte, kam er aus seinem Schlafzimmer herunter seinen 75 Pfund wiegenden Sohn auf dem Rücken tragend. Von der Zeit an kamen Farbe, Muskeln, Hoffnungsfreudigkeit und Lebenslust schnell wieder.

Ein Missionar kehrte aus Indien mit zahlreichen von einem schlecht geheilten Typhus herrührenden Darmgeschwüren zurück. Sein Appetit war geradezu gefräßig. Der Mann war bis zum Skelett abgemagert und fühlte sich furchtbar matt. Sieben Ärzte nacheinander versuchten ihre Kunst mit sechs täglichen Mahlzeiten und vielen Medikamenten, trotzdem verlor er wöchentlich sechs

Pfund an Gewicht. Der nunmehr zu Rate gezogene Dr. Dewey ließ jegliche Mahlzeit aussetzen, gab einige Dosen Morphium zur Besänftigung der Schmerzen und des rasenden Hungergefühles. In weniger als zwei Wochen verlor der Mann alle seine Beschwerden, so daß der nach dieser Zeit einsetzende Appetit zunächst mit einer und einige Zeit später mit zwei täglichen Mahlzeiten befriedigt werden konnte. In drei Monaten nahm er 42 Pfund an Gewicht zu.

Aber nicht nur bei akuten Krankheitsfällen, sondern auch bei allen chronischen, in denen der Appetit mangelhaft ist, oder wo sonst das Fasten vorteilhaft erscheint, berichtet er über fast staunenerregende Erfolge. In Kürze wollen wir über einige dieser Fälle, in denen entweder unter seiner Leitung oder nach seiner Methode längere Fastenkuren unternommen wurden, berichten.

36tägiges Fasten: Ein Fräulein litt seit Jahren an schweren Verdauungs- und allerlei nervösen Störungen sowie an fast täglichem Kopfschmerz. Am 36. Tage der auf Deweys Geheiß unternommenen Hungerkur konnte sie zum Zahnarzt gehen und sich dort ohne Furcht einen Zahn ziehen lassen. Am 38. Tage, nachdem sie 20 Pfund an Gewicht verloren, wurde wieder mit eintretendem Appetit Nahrung genommen. Alle Beschwerden blieben seitdem verschwunden.

42 Tage lang fastete freiwillig ein Landmann, um sein Gewicht etwas zu vermindern. Bald nach Beginn der Kur nahm der sonst sehr starke Appetit ab. Sein Gewicht ging von 165 auf 135 Pfund herunter. Gleichzeitig verlor er durch das Fasten einen chronischen Nasen- und Rachenkatarrh, der ihn jahrelang gequält und der medikamentöser Behandlung nicht hatte weichen wollen. Auch sonst fühlte er sich nach dem Fasten außerordentlich wohl. Auch während des Fastens konnte er seiner Berufsarbeit, die während dieser Zeit gerade eine vermehrte war, mit großer Leichtigkeit nachkommen.

28tägiges Fasten: Ein reicher Getreidehändler von 54 Jahren, welcher bei seiner Korpulenz Schlaganfall fürchtete, begann freiwillig zu fasten. 24 Stunden nach Beginn verlor sich sein Appetit. Er trank nur Wasser. Trotzdem arbeitete er mit doppeltem Eifer in seinem Geschäft weiter. Am 15. Tage kamen seine Freunde, die ihn für verrückt hielten, und suchten ihn durch Präsentieren von allerlei Leckereien vergeblich zum Essen zu bewegen. Erst am 28. Tage stellte sich wieder Appetit ein. Gewichtsverlust 42 Pfund (210 bis 168 Pfund).

40tägiges Fasten: Ein alter Mann, der infolge schon 40 Jahre dauernder Verdauungsbeschwerden körperlich und geistig zu einem Wrack geworden war, wurde durch ein Magengeschwür zu 40tägiger Nahrungsenthaltung gezwungen. Seitdem erfreute er sich vollkommener Gesundheit, und jetzt nach zehn Jahren in seinem 77. Lebensjahr ist er der für sein Alter am jüngsten aussehende Mann, der Dr. Dewey jemals zu Gesicht gekommen ist. Er geht durch die Straßen wie ein Zwanzigjähriger.

45tägiges Fasten: Fräulein K., 22 Jahre alt, wurde schwer nervenkrank und tiefsinnig. Alle Ärzte verordneten kräftige Nahrung und Ruhe. In einer Irrenanstalt wurden ihr fünf tägliche Mahlzeiten aufgenötigt, trotzdem besserte sich innerhalb zehn Wochen ihr Geisteszustand nicht, so daß sie schlimmer,

als sie hineingekommen, wieder heraus kam. Auf den Rat eines Bekannten wurde bei ihr nunmehr eine Fastenkur versucht. Die ersten zehn Tage derselben brachte sie im Bette zu. Am 11. Tage konnte sie eine halbe Stunde spazieren gehen, am 24. Tage brachte sie es sogar ohne Ermüdung auf acht englische Meilen und in der folgenden Zeit war sie zeitweilig ganze halbe Tage auf den Beinen, so daß sie mehr leistete wie völlig Gesunde. Gleichzeitig fühlte sie sich von Tag zu Tag geistig klarer und fröhlicher. Die Illusionen und das Schwindelgefühl verloren sich, und neues Leben schien sie zu durchströmen. Am 45. Tage kündigte starkes Hungergefühl das Ende der Kur an. Sie hatte in dieser Zeit nur 20 Pfund an Gewicht (140 bis 120 Pfund) verloren. Ein Jahr danach berichtet sie an Dr. Dewey über vortreffliche Gesundheit und eine Gewichtszunahme von 24 Pfund, und gleichzeitig gibt sie an, die seit 13 Jahren getragenen Augengläser nicht mehr nötig zu haben.

50tägiges Fasten: Ein 57jähriger Herr bekam die Wassersucht, so daß er weder liegen noch gehen, sondern nur in einem Armstuhl sitzen konnte. Da die Ärzte ihm keinen Rat wußten und er den Tod vor Augen sah, so glaubte er nichts zu verlieren, wenn er eine Fastenkur nach Dr. Dewey, von welcher er gehört hatte, unternähme. Auch hier verlor sich das Verlangen nach Nahrung nach einem Tage. Nach drei Tagen konnte er in seinem Hause schon Treppen steigen und in der folgenden Nacht ruhig schlafen. Am elften Tage begann er im Freien spazieren zu gehen. Nach drei Wochen hatte sich die Wassersucht verloren. Seine Kraft nahm beständig zu. Erst am 50. Tage meldete sich wieder der Appetit. Nie habe er sich wohler und besser gefühlt als wie nach diesem Fasten. Gewicht: 209 bis 133 Pfund.

Durch **15tägiges Fasten** verlor eine 76jährige Frau ihre durch schwache Herztätigkeit entstandene Wassersucht. Am letzten Tage des Fastens war sie imstande, eine hohe Treppe zu ersteigen. Noch fünf Jahre hiernach ist die Frau völlig gesund und ohne Rückfall ihrer Beschwerden.

60tägiges Fasten: Dies ist der erstaunlichste Fall, über den Dr. Dewey berichtet. Ein 65jähriger starker Mann unternahm wegen Kehlkopf- und Bronchialbeschwerden ein Fasten. Wochen verrannen, ohne daß sich Appetit einstellte; es schien sich vielmehr eine besondere Krankheit in den Verdauungsorganen zu entwickeln. Dr. Dewey befürchtete schon selbst einen schlechten Ausgang. Als 50 Tage verflossen waren, als sich Übelkeit und Erbrechen einstellten und die Bekannten schon lange begonnen hatten, Dr. Dewey Vorwürfe zu machen, wurde noch ein anderer Arzt, „eine Autorität", zu Rate gezogen. Die von diesem angeordnete Nahrung und Medizin wurde wieder erbrochen, und jede neue Nahrungszufuhr verursachte große Schmerzen. Deshalb ließ man dem Fasten seinen weiteren Lauf. Am Tage nach dem letzten Erbrechen erschien das natürliche Verlangen nach Nahrung, und dies war der 60. Tag des Fastens! Völlige Gesundung und jugendliches Kraftgefühl waren der Erfolg. Während der ganzen Zeit war der Patient stets bei klarem Verstand geblieben und hatte, überzeugt von der Sicherheit und Ungefährlichkeit des Fastens, dem Ansturm seiner Bekannten getrotzt.

Vervollständigt werden diese Berichte noch durch eine briefliche Mitteilung Dr. Deweys an mich, daß er sogar zwei Fälle hatte, die 65 Tage

freiwillig fasteten und dadurch ihre Gesundheit wiedererlangten, und daß in einem akuten Krankheitsfall, der endlich genas, 70 Tage lang die Ernährung unmöglich war.

Diese angeführten Beispiele mögen genügen. Genau so wie Dr. Mayer ist auch Dewey von dem ungeheuren Wert des Fastens bei Geisteskrankheiten überzeugt. Auch die Trunksucht will Dewey durch eine systematische Fastenkur von vier bis sechs Wochen beseitigen. In den ersten Tagen müsse man den Patienten unter genauer Kontrolle halten, damit er keinen Alkohol bekomme; in einer Woche wird aber die Sucht danach schon geschwunden sein, und das durch das Fasten gekräftigte Gehirn und der gestärkte Magen werden nach einigen Wochen überhaupt kein Verlangen mehr nach Alkohol zeigen.

Nach Aufhören des Fastens ist die Gewichtszunahme gewöhnlich eine sehr rapide; ein Patient nahm nach einem 51tägigen Fasten in 14 Tagen 15 Pfund, ein anderer nach 30tägigem Hungern in 11 Tagen sogar 22 Pfund an Gewicht zu.

„Weil das Fasten der Natur entspricht, so wird es den Sieg in allen den Fällen gewinnen, in welchem der Sieg überhaupt möglich ist." Bei an und für sich unheilbaren Krankheiten wird auch eine Hungerkur das verhängnisvolle Ende nicht abwehren können. In solchen Fällen bleibt natürlich dem behandelnden Arzt das Odium nicht erspart, den Tod durch Verhungern herbeigeführt zu haben. „Denn die Physiologie des Fastens in Zeiten von Krankheit ist für die medizinische Welt so neu, daß jeder Todesfall dabei sicherlich dem Hungern zugeschrieben wird." In solchen Fällen hat Dr. Dewey zu seiner Rechtfertigung meistens eine Sektion des Toten herbeizuführen gesucht, um die wahre Ursache der Krankheit festzustellen.

Doch nicht immer greift Dr. Dewey zu solch langen Hungerkuren, auch ein kürzeres tägliches Fasten hat in den meisten Krankheitsfällen die Wirkung viele Beschwerden zu beheben, die Verdauungsorgane zu stärken, die Blutbeschaffenheit zu bessern und den Kräftezustand zu heben. Dewey empfiehlt das Morgenfasten bei nur zwei täglichen Mahlzeiten und dem strengen Verbot jeglicher Zwischenmahlzeit. Er selbst verlor durch diese Methode ein langjähriges Verdauungsleiden, welches bei ihm ein gesundes Kraftgefühl und richtige Lebensfreude lange Jahre hindurch nicht hatte aufkommen lassen. Seine Patienten berichteten bald bei Anwendung dieses Systems über Nachlaß ihrer Beschwerden, über eine Zunahme der Schärfe fast aller ihrer Sinnesorgane, eine Steigerung des Kraftgefühls und über eine Abnahme überflüssigen Fettes. Gerade gegen die Fettsucht ist die Beschränkung der Mahlzeiten auf zwei und, wenn das noch nicht genügt, auf eine am Tage, ein unfehlbares und unschädliches Verfahren, welches gleichzeitig das so oft vorhandene Schwächegefühl benimmt. —

Kräftige Personen können mit der Einnahme der ersten Mahlzeit bis zur gewöhnlichen Mittagszeit warten, schwächere dagegen dürfen nicht durch zu lange Vormittagsarbeit ihre Kraft erschöpfen, damit ihre Verdauungsorgane dadurch nicht geschwächt werden. Fühlen sie sich erschöpft, so müssen sie sich erst durch Ruhe wieder erholen.

Ich selbst komme seit zwei Jahren auch bei harnsäurefreier Kost mit zwei täglichen Mahlzeiten vollkommen aus. Als ich hierzu überging, verspürte ich in den ersten Tagen des Morgens einen gewaltigen Hunger, zumal da das erste Frühstück bisher meine liebste Mahlzeit gewesen war; gleichzeitig nahm mein Gewicht ganz bedeutend ab; ohne daß ich mich jedoch deshalb schwächer gefühlt hätte. Nach einiger Zeit verlor sich der Heißhunger und mein Gewicht stieg langsam wieder an. Jetzt habe ich mich an diese Einteilung so sehr gewöhnt, daß ich mich nicht wohl fühle, wenn ich des Morgens Frühstück zu mir nehme, oder wenn ich zwischen der Mittag- und Abendmahlzeit etwas zu genießen mich verleiten lasse. Auch die erwähnten Autoren Karl Mann, Mr. Miles und Dr. Kellogg kommen ebenfalls bei vegetarischer Kost mit zwei Mahlzeiten reichlich aus und zwar Dr. Kellogg schon seit 30 Jahren. Andererseits stehe ich jedoch nicht auf dem Standpunkt, das Fortlassen des Frühstücks bei allen für unbedingt notwendig zu erachten. Allgemein ist das Frühstück bei uns in Deutschland überhaupt nur ein leichtes im Gegensatz zu Amerika und England, wo dasselbe aus gebratenem Fleisch, Wurst, Käse, Schinken usw. zusammengesetzt ist. Nur da, wo der Appetit ein mangelhafter ist, wird man eine Beschränkung der Mahlzeiten auf zwei oder sogar auch nur auf eine eintreten lassen, um sicher Appetit und gleichzeitig eine bessere Ausnutzung der Nahrung und Steigerung des Stoffwechsels herbeizuführen.

Diese Berichte der verschiedenen Autoren reden für sich selbst eine beredte Sprache. Insbesondere sind die praktischen Erfahrungen des amerikanischen Arztes geeignet, die Erkenntnis von dem Wesen der chronischen Krankheiten nach der von uns angedeuteten Richtung hin zu festigen und uns ganz neue Auffassungen über das Verhältnis der Lebens- oder Nervenkraft zu dem gesamten Körperhaushalt zu geben. Mit bezug auf die im Körper angesammelte Harnsäure müssen wir aber aus den Mitteilungen schließen, daß dieselbe ebenso wie die andern Stoffwechselprodukte durch eine systematische und energische Fastenkur beseitigt werden, sei es, daß dieselben einer weiteren Oxydation unterliegen oder mit dem Urin ausgeschieden oder aber durch die Funktion bestimmter Zellgruppen zerstört werden. Ferner müssen wir aber auch daraus entnehmen, daß auch kleine häufig wiederholte Fastenperioden oder die Beschränkung der Mahlzeiten auf wenige am Tage imstande sind, den schädlichen Einfluß der mit der Nahrung aufgenommenen Gifte zu mildern oder ganz zu verhindern.

12. Kapitel.

Über das Kauen.

Ein Bekannter von mir pflegte häufiger zu erzählen, daß, als er nach Beendigung seiner Schuljahre in das praktische Leben überging, sein Vater ihm zum Abschied gesagt habe: „Mein Sohn, Vermögen besitze ich nicht, welches ich dir dereinst hinterlassen könnte, dafür will ich dir aber eine wichtige Lehre mit auf den Weg geben, nämlich die: „Iß langsam!““

Dieser billige Rat enthält eine wertvolle Beachtung von Naturgesetzen. Wohl haben die Ärzte nicht verfehlt, das langsame Essen und gute Kauen ihren Patienten anzuraten in der Erinnerung an das Sprichwort „gut gekaut ist halb verdaut“, aber ein praktisches Studium dieser Frage, wichtige Aufschlüsse über dieselbe sowie vor allen Dingen ein Bekanntwerden in weiteren Kreisen verdanken wie den Veröffentlichungen des Amerikaners Horace Fletcher, auf dessen diesbezügliches Buch New Glutton or Epicure (New York 1903) ich durch Dr. Dewey freundlichst aufmerksam gemacht wurde.

Fletcher hat dadurch, daß er die Nahrung einer außerordentlich gründlichen Verarbeitung im Munde durch Kauen und Einspeicheln unterwirft, eine so bedeutende Verminderung seines Nahrungsbedürfnisses und eine so bemerkenswerte Verbesserung seines Gesundheitszustandes, sowie Zunahme seiner körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit erzielt, daß ich seine diesbezüglichen Berichte der größten Beachtung für wert halte, zumal auch bereits Ärzte wie Dr. Kellogg, Dr. Dewey und andere ihm ihre Anerkennung nicht versagt haben, und Nachprüfungen an Universitätsinstituten die Tatsachen bestätigt fanden.

Die diesbezüglichen Vorschriften, sowie die damit erzielten Erfolge und Beweise sind folgende:

1. Man nehme Nahrung nur dann zu sich, wenn ein deutlicher Appetit vorhanden ist.

2. Alle feste Nahrung kaue man so lange gründlich, bis dieselbe vollkommen verflüssigt ist und jeglichen Geschmack verloren hat. Erst dann wird dieselbe durch reflektorische Tätigkeit der Schlundmuskulatur ganz automatisch heruntergeschluckt. Der Teil der Nahrung, welcher sich jedoch nicht verflüssigen läßt, wie die Fasern des Fleisches, die Hülsen des Getreides und der Zellstoff der Gemüse und des Obstes, muß durch das von den Zähnen, Zunge, Gaumen und Schlund gebildete natürliche Filter sorgfältig zurückgehalten und aus dem Munde entfernt werden, da dasselbe unverdaulich ist und dem Darm nur unnötige Arbeit aufbürden würde. Die Vorschrift des alten Gladstone „kaue jeden Bissen mindestens dreißigmal“ genügt wohl für Toast und Zwieback, aber Brotkruste erfordert ungefähr 40, Brotkrume ungefähr 50, andere Nahrungsmittel sogar 80 bis

100 Kaubewegungen des Mundes, während umgekehrt weiche gut gekochte Nahrung schon durch 5 bis 20 Kauakte eingespeichelt, verflüssigt und dann reflektorisch heruntergeschluckt wird. Auch mit den Flüssigkeiten ist ebenso zu verfahren. Das geschmacklose Wasser kann sofort in großen Zügen getrunken werden, aber Milch, Suppen, Wein, Bier usw. dürfen nur in kleinen Mengen in den Mund genommen, gewissermaßen nur genippt werden, um ebenso wie die feste Nahrung durch Vermischung mit dem Speichel den Geschmack zu verlieren und dann erst reflektorisch heruntergeschluckt zu werden. Ähnlich sind die viel Feuchtigkeit enthaltenden Früchte zu behandeln.

3. Es ist notwendig, daß die Nahrung nach dem instinktiven Bedürfnis gewählt, daß die Aufmerksamkeit auf den Akt des Kauens und Einspeichelns gerichtet werde, und daß man der Geschmacksempfindung auch volle Würdigung zu teil werden lasse. Nur dadurch kann die Absonderung einer genügenden Menge und eines hinreichend wirksamen Speichels veranlaßt werden.

4. Werden diese angeführten Momente genügend beachtet, so geht der automatische Prozeß der Verdauung und Assimilierung der Nahrung in der für den Organismus günstigen Weise vonstatten. Nur sehr geringe Mengen von Darmabfallsstoffen werden gebildet und nur sehr geringe Kraft seitens des Körpers wird zu ihrer Ausstoßung benötigt. Da fast 90 Prozent der Nahrung als gut verdaulich völlig von der Darmwand resorbiert werden, so fehlt den Darmentleerungen infolge mangelnder bakterieller Zersetzung jeder Fäulnisgeruch; ihr Geruch ist dem von feuchtem Lehm oder heißen Biskuits vergleichbar. Der trockene Stuhl hat die Form von teilweise zusammengeballten Kugeln von der Größe der Erbsen bis zu der der Oliven. Derartiger fünf Jahre aufbewahrter Stuhl war entweder zusammengetrocknet oder zu Pulver zerfallen. Eine Darmentleerung kommt unter diesen Verhältnissen nur alle drei bis acht Tage zustande und zwar um so seltener, je sorgfältiger die Verarbeitung der Nahrung gewesen ist. Die Menge des Stuhls entspricht nur etwa $^1/_{10}$ der unter gewöhnlichen Umständen gelieferten, sie beträgt nur etwa 10 bis 30 Gramm pro Tag und übersteigt auch bei vegetarischer Ernährung nicht 40 bis 50 Gramm.

5. Ganz auffallend gering ist bei dieser Methode das Bedürfnis nach Nahrung. Während die Lehrbücher für einen Arbeiter pro Tag eine Nahrung fordern, welche einen Verbrennungswert von 3000 Kalorien hat und ungefähr 80 bis 100 bis 120 Gramm Eiweiß enthält, welches einer Stickstoffmenge von 13 bis 16 bis 19 Gramm gleichkommt, ist unter den veränderten Umständen nur eine Nahrungsmenge von 1600 bis höchstens 2000 Kalorien, sowie ein Eiweißgehalt von nur 40 bis 50 Gramm, welche nur zirka 5 bis 7 Gramm Stickstoff in sich bergen, notwendig.

Diese Zahlen sind experimental festgestellt worden. Foster, der Professor der Physiologie in Cambridge, fand bei Stoffwechselversuchen an zwei Personen, welche sich dieser Art der Nahrungseinnahme unterzogen, daß dem Bedürfnis des Körperhaushaltes vollkommen genügt würde mit einer Nahrung, deren Energiegehalt nur $^1/_2$ der gewöhnlichen entsprach, und welche wenig mehr als $^1/_3$ der für den Durchschnittsmenschen gebräuchlichen Eiweißmenge enthielt.

Der Bericht des Professors Chittenden, physiologischen Chemikers an der Yale University in den Vereinigten Staaten, führt an, daß Fletcher einer zweimaligen längeren Beobachtungsdauer unterzogen wurde, und daß ganz genau die Einfuhr der Nahrungsstoffe und die Ausfuhr der Abfallsstoffe ihrer Menge und ihren Bestandteilen nach bestimmt wurde. Die durchschnittlich in zwei täglichen Mahlzeiten eingeführte Nahrungsmenge enthielt 44,9 Gramm Eiweiß, 38 Gramm Fett und 253 Gramm Kohlehydrate und entsprach einem Brennwert von 1606 Kalorien sowie 7,19 Gramm Stickstoff. Die Ausfuhr von Stickstoff durch Urin und Stuhlgang belief sich auf 6,9 Gramm. Es bestand also das, was die Physiologen Stickstoffgleichgewicht nennen. Die eingeführte Nahrung mußte also völlig den Bedürfnissen des Körpers entsprechen. Das Körpergewicht von 75 Kilogramm blieb daher auch in der Versuchszeit das gleiche.

Diese geringen Nahrungsmengen kommen völlig jenen gleich, die der erwähnte Venezianer Cornaro zu sich nahm und als völlig ausreichend für seine Bedürfnisse, ja sogar als Grundbedingung für völlige Gesundheit erklärt hatte, von denen man bisher aber häufig geglaubt hatte, daß sie auf falscher Angabe oder auf Täuschung beruhten.

Bei dieser geringen Nahrungsaufnahme sind aber Körper und Geist nicht nur zu alltäglicher, sondern zu außergewöhnlicher Arbeitsleistung und Ausdauer befähigt.

Fletcher und andere konnten von 3 oder 4 Uhr in der Frühe bis spät abends ihren Geschäften obliegen, ohne wesentliche Ermüdung zu verspüren. Während der beschriebenen Probezeit an der Yale University wurde Fletcher denselben gymnastischen Übungen unterworfen wie die jungen Studenten, obwohl er mehrere Monate lang außer Spaziergängen sich keine körperliche Bewegung verschafft hatte. Das Urteil des die Übungen überwachenden Lehrers war, daß Fl. diese Übungen, nach denen sich Anfänger sehr erschöpft fühlen und Lahmheit und Schmerzen in den Muskeln empfinden, trotz seines Alters von 53 Jahren mit der größten Leichtigkeit und ohne nachfolgendes Müdigkeitsgefühl oder sonstige Beschwerden verrichtete. Besondere Ausdauer beweist Fletcher bei Radtouren. 80 Kilometer an einem Vormittag legt er spielend zurück, während die Zurücklegung derselben Strecke an einem ganzen Tage mehrere Jahre vorher ihn völlig erschöpft und für mehrere Tage zum Ausruhen gezwungen hätten. Den größten Beweis seiner Ausdauer lieferte er aber an seinem 50. Geburtstag, an welchem er von 4 Uhr früh morgens bis 10 Uhr abends eine Strecke von 304 Kilometern auf dem Rade zurücklegte. Sein Begleiter, ein dreißigjähriger kräftiger an Radtouren gewöhnter Amerikaner, welcher anfänglich glaubte, daß er den älteren Freund bald hinter sich lassen würde, mußte nach 170 Kilometern vor Erschöpfung die Fahrt aufgeben, während Fl. von dieser Tour keine üblen Folgen verspürte, ja sogar am nächsten Morgen

noch vor dem ersten Frühstück abermals 80 Kilometer durchfuhr und am nächstfolgenden Tage eine Radtour von Paris nach Italien antrat. Auch nach monatelanger körperlicher Untätigkeit konnte Fletcher sich ohne jegliches Training sofort großen Radtouren unterziehen.

Wie die Leistungsfähigkeit, so erleidet auch der gesamte Gesundheitszustand eine Förderung nach jeder Richtung hin. Korpulente werden mager, und Magere nehmen an Gewicht zu. Fletchers Gewicht ging seit Beginn dieser Methode von 98 auf 59 Kilogramm herab, allerdings unter anfänglich nur einmaliger und später nur zweimaliger täglicher Mahlzeit. Und er, dem zwei Jahre vorher die Aufnahme von den Lebensversicherungsgesellschaften verweigert wurde, konnte an seinem 50. Geburtstage die erwähnte erstaunliche Dauerleistung auf dem Rade vollbringen. Auch zwei englische Ärzte berichten, allein durch Anwendung dieser Methode der Verarbeitung von Speisen ihre vordem stark erschütterte Gesundheit wiedererlangt zu haben. Rheumatismus und Gicht, Hautausschläge und schlechte Gesichtsfarbe, Verdauungsbeschwerden und belegte Zunge sah Fletcher innerhalb vier Monate bei dieser Methode verschwinden. Gleichzeitig nimmt auch das Verlangen nach starken Reizmitteln ab, der Appetit wendet sich mehr einfachen reizlosen Speisen und mehr der vegetarischen Kost zu. Infolge des besseren Stoffwechsels und der gründlichen Verarbeitung und Assimilierung der aufgenommenen Nahrungsmittel verschwindet die Anhäufung von Stoffwechselschlacken oder von „Schmutz", wie Fletcher dieselben benennt, und welchen er mit Krankheit identifiziert. Diese Immunität vor jeglicher Krankheit haben Mr. Fletcher während eines Zeitraumes von nunmehr fünf Jahren und viele andere Personen beiderlei Geschlechts bereits während einer Periode von drei Jahren an sich erfahren.

6. Es könnte so scheinen, als ob diese Art der Nahrungsaufnahme eine große Belästigung und Verursachung von Umständen für die betreffenden sich ihr unterziehenden Personen bedeute; dem ist jedoch keineswegs so. Es bedarf zwar anfänglich strenger Aufmerksamkeit und beständiger Sorgfalt, um die alte lebenslänglich geübte Gewohnheit der nervösen Hast und Gier bei der Nahrungsaufnahme zu beseitigen, aber bald wird die sorgfältige Behandlung von Speise und Trank im Munde zur Gewohnheit und geht fast unbewußt automatisch vonstatten. Auch wird hierbei nicht mehr Zeit für das Essen verwendet wie früher, sondern im Gegenteil weniger, da man mit viel geringeren Nahrungsmengen auskommt. Die Zeitdauer in den täglichen Mahlzeiten zusammen übersteigt nicht 30 bis 45 Minuten, so daß also bei drei täglichen Mahlzeiten weniger als eine Viertelstunde auf die einzelne Mahlzeit entfallen würde. Bei dem Experiment an der Yale University vermochte Fletcher sogar sich innerhalb 24 bis 26 Minuten, auf zwei Mahlzeiten verteilt, vollkommen zu sättigen und seinen Körper hinreichend zu ernähren.

7. Durch den Kanakt wird die Nahrung erstens zerkleinert und zweitens mit Speichel durchtränkt. Letzterer hat die Fähigkeit das aufgenommene Stärkemehl in verschiedene Zuckerarten zu verwandeln und dadurch löslich zu machen, aber auch gleichzeitig durch sein Alkali die Säuren der Nahrung zu neutralisieren. Wenn auch die Eiweißstoffe wie z. B. das Fleisch durch den Speichel chemisch nicht verändert zu werden scheinen, so ist das gründliche Kauen und Einspeicheln doch auch hier von der größten Wichtigkeit, weil einerseits die genügende Zerkleinerung auch dieser Nahrungsmittel sowie die Eliminierung der unverdaulichen und geschmacklosen Teile auch hier die Grundbedingung für eine weitere gründliche Verdauung ist, und weil andererseits der Kanakt und die Richtung der Aufmerksamkeit auf die Verarbeitung der Nahrung im Munde die Absonderung des Magensaftes und scheinbar auch der übrigen Verdauungssäfte des Darmkanals veranlaßt oder doch wenigstens anbahnt, wie dies auch durch experimentelle Studien des Russen Pawlow und anderer Forscher zur Genüge nachgewiesen ist.

Das gründliche aufmerksame Kauen und Einspeicheln sowie die Absonderung der unverdaulichen Nahrungsteile ist also nach Fletcher und verschiedenen Ärzten, die dies nachgeprüft haben, die Vorbedingung für den normalen Gang der Verdauung, für eine ökonomische Ernährung, für die Entfaltung größter Kraft und Ausdauer sowohl in körperlicher als auch geistiger Beziehung, für die Gewährung eines fast unbeschreiblichen Gesundheits- und Glücksgefühles, sowie für die Schaffung einer fast absoluten Immunität gegen Krankheiten.

---

13. Kapitel.

Der Aderlaß, seine Begründung und Wirkung.

So wirkungsvoll auch die in den vorigen Kapiteln beschriebenen diätetischen Kuren und ganz besonders ein methodisches Fasten sind, so wird sich doch nicht ein jeder zu solch heroisch erscheinenden Kuren entschließen. Wir müssen daher unser Augenmerk auch noch auf andere Methoden lenken, welche zwar weniger durchgreifend in ihren Erfolgen, aber trotzdem der Beachtung wert sind, da sie ebenfalls auf eine Entgiftung des Blutes und der Gewebe und eine richtige Blutmischung abzielen.

Als ein derartiges Verfahren wollen wir zunächst den Aderlaß nennen. Aber der Aderlaß ist doch als etwas Veraltetes und Gefährliches schon längst von den Vertretern der Medizin, die ihn früher angewandt haben und über ihn daher doch urteilen können, verlassen worden! Nun, weggeworfen ist schon manches worden, wonach sich hinterher noch recht

viele gebückt, und was sie bei zweckmäßiger Verwendung als brauchbar befunden haben.

Schon die fast dreitausendjährige Geschichte des Aderlasses sollte uns daran hindern, naserümpfend und mitleidsvoll die Ärzte anzusehen, welche für den Aderlaß eine Lanze zu brechen auch heute noch bereit sind. Schon Homer und Hippokrates reden vom Aderlaß. Unter mannigfachen Anfechtungen blieb derselbe auch durch das ganze Mittelalter hindurch bis in das 19. Jahrhundert hinein als ein bei Ärzten und Volk beliebtes Mittel im Schwunge. Einige wollen den Aderlaß gewissermaßen als ein Überbleibsel heidnischer Blutopfer hinstellen, aber damit ist man ganz sicher auf falscher Fährte. Nicht weil es ein heiliger Brauch war, sondern weil sie sich nach einem Aderlaß erleichtert und in ihren Beschwerden gebessert fühlten, ließen sich unsere Vorfahren Blut abzapfen. Auch darf man unsere Vorfahren nicht für so dumm halten, daß sie jahrtausendelang an einem Brauch festgehalten hätten, dessen Widersinnigkeit erst wir, die aufgeklärten Enkel einer im Aberglauben versunkenen Vorzeit, erkannt hätten. Der gesunde Menschenverstand der von Kultur und Wissenschaft noch weniger beleckten Volksstämme und Volksklassen, wie der Landbevölkerung in Spanien und Ungarn und der Perser, hält auch jetzt noch am Aderlaß als einem guten und schnell wirkenden Heilverfahren fest. Nein, der Unverstand der Ärzte am Ende des 18. und zu Anfang des 19. Jahrhunderts, welche in der Blutentziehung kein Maß und Ziel kannten, ebenso wie der schnelle Ansturm der exakten Naturwissenschaften führten zu einer Reaktion gegen den Aderlaß, welche nicht nur den Mißbrauch desselben verwarf, sondern auch den guten Kern, der in ihm steckte, nicht mehr sehen wollte. Schließlich kam es so weit, daß der Aderlaß von den Universitäten aus gewissermaßen in Acht und Bann getan wurde, so daß die jüngeren Ärzte sich überhaupt keine eigene Meinung über denselben bilden konnten.

Daß das wirksame Prinzip der Blutentziehung doch nicht ganz verloren gegangen ist, verdanken wir einem alten Militärarzt Dr. Dyes, der noch mit seinen jüngeren Jahren in die alte Aderlaßzeit hineinragte und den Aderlaß auf eine neue weniger voreingenommene Generation gleichsam herübergerettet hat. Er selbst wandte den Aderlaß bei sich periodisch an und verdankte ihm seine große Rüstigkeit und Geistesfrische bis ins hohe Alter hinein, so daß er erst vor einigen Jahren im Alter von 87 Jahren gestorben ist.

Besonders ist der Aderlaß durch ihn gerade bei der Bleichsucht als bestes Mittel beschrieben worden. Der erste von ihm so behandelte Fall bietet so viel Interessantes, daß ich glaube ihn hier kurz anführen zu dürfen.

Im Jahre 1849 wurde Dyes zu einem 24jährigen schon seit sieben Jahren an schwerer Bleichsucht leidenden jungen Mädchen gerufen. Alle ärzt-

liche Behandlung war bisher vergeblich gewesen, und der letzte Arzt erwartete bereits seit drei Wochen täglich den tödlichen Ausgang. Die Kranke war im höchsten Grade abgemagert, ihre Haut leichenblaß und trotz Bett- und Sonnenwärme kalt anzufühlen. Das Herz schlug 150mal in der Minute und pochte so heftig gegen die Rippenwand, daß man sein Klopfen selbst bis auf einige Entfernung von der Kranken hören konnte. Durch den schnellen Atem waren Sprache und Schlucken behindert. Drei Wochen hatte dieser Zustand schon angehalten. Die Kranke führte Dr. Dyes' Hand gegen ihre heftig klopfenden Schläfen und hauchte langsam und silbenweise: „Herr Doktor, machen Sie mich tot." Als Dyes dem trostlosen Vater eröffnete, daß ein kleiner Aderlaß wohl Linderung des Herzklopfens und der Atemnot bringen könnte, aber daß die hochgradige Schwäche seiner Anwendung entgegenstehe, da bat der Vater, dennoch den Aderlaß anzuwenden. Lediglich nur zum Zwecke der Linderung entnahm Dyes 80 Gramm fast wasserhelles Blut. Bald danach verminderten sich bereits die Qualen der Kranken, und sie konnte dem Arzt beim Fortgehen durch Händedruck danken. Als Dyes am nächsten Tage mit dem Gefühl eines Sünders das Krankenzimmer betrat — denn er hatte gerade gehört, daß der vor ihm behandelnde Arzt geäußert hatte, ihn wegen des Aderlasses vors Gericht zu bringen —, erschrak er nicht wenig, das Krankenbett leer zu finden. Doch um so größer war seine Freude, als die Kranke ihm aus dem Nebenzimmer entgegentrat und ihm mitteilte, daß sie nach starkem Schweiß durch Schlaf, Speise und Trank erquickt sei und nun leichter atmen und sprechen könnte. Die Gesundung schritt nun schnell weiter fort, und die von Ärzten Aufgegebene konnte nach einiger Zeit heiraten und mehreren gesunden Kindern das Leben geben.

Seit dieser Zeit ist Dr. Dyes dem Aderlaß treu geblieben und hat ihn in seiner Praxis mehr als 12000mal ausgeübt. Von den Dr. Dyes folgenden Aderlaßfreunden unter den Ärzten treten besonders Dr. Schubert in Wiesbaden und Dr. Bachmann, Kreisarzt in Harburg, schon seit Jahren für den Aderlaß ein, ohne jedoch bisher wesentlichen Einfluß nach dieser Richtung hin auf die leitenden medizinischen Kreise ausgeübt zu haben. Ich selbst wurde durch den Drang der Verhältnisse zur Erprobung dieses Mittels gezwungen.

Einer 55jährigen Dame war bereits seit über $^1/_2$ Jahr durch einen schweren Rheumatismus der rechte Arm gelähmt und die entsprechende Hand völlig gebrauchsunfähig. Die bisherige Behandlung hatte keine Besserung gebracht. Da ich selbst innerhalb vier Wochen auch fast nichts erreicht und inzwischen die Schriften von Dr. Dyes über den Aderlaß gelesen hatte, so machte ich der Dame einen diesbezüglichen Vorschlag. Derselbe wurde angenommen, und so entnahm ich durch einen Aderlaß am rechten Arm 55 Gramm Blut, wonach die Patientin sehr stark schwitzte. In den nächsten Tagen fühlte sie sich zwar sehr müde, angegriffen und schwindelig, gleichzeitig trat aber als günstige Wirkung Bewegungsfähigkeit eines Fingergelenkes ein, sowie die Möglichkeit auf der kranken Schulter zu schlafen. Nach knapp vier Wochen schritten wir zum zweiten Aderlaß von etwa 60 Gramm. Sechs Tage danach

erschien die Kranke freudig erregt in meiner Sprechstunde und berichtete, daß sie sich seit zwei Tagen allgemein körperlich so wohl und so leicht fühle wie noch nie, die Treppen sei sie mit größter Leichtigkeit hinauf und herunter gelaufen, auch nehme die Beweglichkeit des Fingers weiter zu. Doch es genügt, des ferneren mitzuteilen, daß mit noch weiteren drei Aderlässen und Zuhilfenahme anderer Heilmethoden eine völlige Wiederherstellung der Patientin eintrat. Die Dame selbst ist aber eine große Verehrerin des Aderlasses geblieben und läßt sich alle Jahre, wenn ihr Befinden nicht mehr ganz so gut ist, einen solchen machen.

Mein zweiter Patient war ich selber. Schon seit mehreren Jahren an großer Blutarmut und Nervenschwäche leidend, konnte ich mich selber mit dem Spruche „Arzt hilf dir selbst" verspotten. In meiner Verzweiflung schritt ich, nachdem ich den ersten Aderlaß bei der eben genannten Patientin gemacht hatte, mehr des Experiments halber als im Glauben an Wirkung zu einem solchen von 80 Gramm an mir selbst. Der Erfolg war ein ganz erstaunlicher. Am Tage zuvor hatte ich mich noch furchtbar müde, abgespannt und vor allen Dingen deprimiert gefühlt, die Welt hatte für mich nichts Verlockendes mehr gehabt, grau in grau war mir das ganze Dasein erschienen. Am Morgen nach dem Aderlaß war die Szenerie wie verwandelt. Ich war überrascht, daß ich mit einem klaren und freien Kopf erwachte, daß ich mich beim Ankleiden so leicht am ganzen Körper fühlte, als ob eine Last von mir genommen wäre, die Treppe sprang ich nur so hinunter, die Luft konnte ich frei und leicht einatmen, der Himmel erschien mir wieder blau und die Bäume wieder grün, und mit dem größeren Wärmegefühl in Händen und Füßen schien neuer Lebensmut und neue Hoffnung durch den Organismus zu fließen. Da nach einigen Tagen diese günstige Wirkung wieder verschwand, und sich abermals bleierne Schwere auf den ganzen Körper legte, so wiederholte ich nach 14 Tagen den Aderlaß zum zweiten und nach weiteren vier Wochen zum dritten Male. Im ganzen machte ich mir innerhalb zwölf Monate sechs Aderlässe. Und ganz zweifellos habe ich durch dieselben mein Blut verbessert, meine Beschwerden vermindert und meine Konstitution gehoben. Ich war allerdings zu schwer und zu lange krank gewesen, als daß diese Aderlässe allein genügt hätten, um mich gründlich zu heilen. Ich mußte noch andere Heilmethoden, eine völlig veränderte Lebensweise und Geduld mit zu Hilfe nehmen, um dies zu erreichen. Aber die Aderlässe hatten dies mit angebahnt und ihren Teil mit dazu beigetragen.

Der Aderlaß ist an und für sich eine sehr einfache Prozedur. Die Menge des zu entnehmenden Blutes richtet sich nach dem Gewicht der betreffenden Person, gewöhnlich rechnet man $^1/_2$ bis 1 Gramm und nur in seteneren Fällen bis 2 Gramm Blut auf jedes Pfund Körpergewicht, das ist also nur $^1/_{80}$ bis $^1/_{40}$ der Gesamtblutmenge des Körpers, während man in früheren Zeiten meistens viel größere Mengen, ein bis zwei Pfund und noch mehr, zu entnehmen pflegte, was wohl ein kräftiger Organismus zur Not aushielt, nicht aber der durch Krankheit geschwächte. Auch macht man jetzt den Aderlaß nicht mehr in der Sprechstunde wie früher, sondern in der Behausung des Kranken, wenn derselbe im Bett liegt, weil im An-

schluß an den Aderlaß ein starker Schweißausbruch eintritt, welcher die Wirkung des Aderlasses erst vervollständigt. Dieser Schweiß ist ein überaus wohltätiger und pflegt sich auch bei solchen Personen einzustellen, die sonst nur äußerst schwer in Schweiß geraten. Diesen Schweiß läßt man durch gute Bedeckung und Trinken von heißen Getränken zwei bis drei Stunden anhalten. Auch in der Zeit nach dem Aderlaß pflegt die Zirkulation eine bessere zu sein, was sich durch ein größeres Wärmegefühl dokumentiert. Alle Ausscheidungsorgane, Haut, Darm, Nieren und Schleimhäute pflegen danach intensiv zu arbeiten. Fühlt man sich manchmal nach dem Aderlaß etwas matt, so läßt dieses Gefühl gewöhnlich nach einigen Tagen nach, die ursprünglichen Beschwerden weichen aber auch oft erst, wenn man einen zweiten, beziehungsweise dritten Aderlaß vorgenommen hat. Zur Wiederholung desselben schreitet man gewöhnlich nicht vor Ablauf von vier Wochen, worin sich der Dyessche Aderlaß auch wieder zu seinem Vorteil von dem der alten Schule unterscheidet. Denn damals zögerte man nicht, schon nach einigen Tagen diese Prozedur zu wiederholen.

Wie haben wir uns nun die Wirkung eines scheinbar so widersinnigen Verfahrens, wie es der Aderlaß ist, zu erklären? Dyes und seine Nachfolger gehen alle von dem Gedanken aus, daß es sich bei den meisten chronischen Krankheiten um Ansammlung von Schlacken und um Bestehen von Zirkulationsstörungen handelt. Denn es bilden sich beständig im Körper Abfallstoffe, welche wir besonders im Blut zu suchen haben. Nachdem die Blutkörperchen ihre Arbeit getan haben, sterben sie ab, zerfallen und werden beim normalen Stoffwechsel durch die Ausscheidungsorgane fast unbemerkt ausgeschieden. Zu gewissen Zeiten, z. B. nach Überstehen des Winters im Frühjahr, steigern sich diese Vorgänge. Denn genau so wie die Tiere um diese Zeit ihre Haare und Federn wechseln, so tritt auch beim Menschen um diese Zeit ein vermehrter Zerfall eines Teils des Winterblutes, das für den Sommer nicht gebraucht wird, ein, und dies macht sich durch vermehrte Müdigkeit, Schwere in den Gliedern und leichten Schweiß bemerkbar, bis die Reinigung durch Ausscheidung vollzogen ist. Wenn unter Einwirkung gewisser Schädlichkeiten, wie Infektionskrankheiten, Aufnahme von zu reichlicher oder falsch gewählter Nahrung, sich mehr Abfallstoffe bilden, als die Ausscheidungsorgane bewältigen können, oder, wenn diese aus irgend einer Ursache in vermindertem Maße arbeiten, so bleiben die abgestorbenen Blutkörperchen im Organismus zurück, verstopfen die kleinen Gefäße — daher die kalten Extremitäten —, führen zur Verunreinigung des Blutes, zur Verschleimung der Drüsen und zur Hemmung des Stoffwechsels, ganz besonders aber dienen sie auch als Nahrungsmaterial für die kleinen pflanzlichen Lebewesen, welche wir als die Erreger der Infektionskrankheiten kennen gelernt haben.

Wird nun durch einen Aderlaß Blut entfernt, so stellt dieses entfernte Blut nicht nur den schlechten Teil der Säfte dar, wie einem oft eingewandt wird, sondern einen Teil des mit Schlacken vermischten Gesamtblutes, allerdings ist es sogenanntes venöses Blut, welches seinen Aufgaben in den Geweben momentan gedient hat, bis es durch das Passieren der Lungen wieder in arterielles Blut verwandelt wird. Mit diesem venösen Blut wird also zunächst ein wenn auch nur minimaler Teil der Schlacken entfernt, gleichzeitig wird aber eine Revolution in der Blutzirkulation bewirkt: die an den engeren Stellen des Blutröhrensystems in Stockung geratenen Massen werden gelockert und in den Kreislauf gebracht. Daher werden die Teile, in denen die Zirkulation vorher lange Zeit hindurch eine schlechte war, wiederum mit frischem Blut durchspült, was aus dem sich bald nach dem Aderlaß eintretenden wohltuenden Wärmegefühl hervorgeht. Durch den sich einstellenden Schweiß entledigt sich der Körper einer beträchtlichen Menge überflüssiger und giftiger Stoffe. Aber auch sämtliche anderen Ausscheidungsorgane werden in der nächsten Zeit für die vermehrte Ausscheidung mit herangezogen, was eine Entgiftung des gesamten Blut-Lymphsystems bedeutet. Das verlorene Blut sucht aber der Körper durch Neubildung zu ersetzen. Wir haben daher in dem Aderlaß einen mächtigen physiologischen Reiz für die blutbildenden Organe zu sehen. Dyes vergleicht in dieser Beziehung die Wirkung des Aderlasses mit dem Beschneiden eines Baumes und Strauches im Frühjahr, also zur Zeit des kräftigsten Wachstums und dem danach eintretenden schnelleren und gesunderen Treiben der frischen Zweige und Blüten.

„Dieses Bild ist offenbar", so sagt Dr. Bachmann, „biologisch richtig und scheint mir wertvoller zu sein als alle einseitigen chemischen und physikalischen Erklärungen der Aderlaßwirkung. Was aber die Hauptsache ist, dieses Bild hat vor der bei den heutigen Ärzten leider noch so verbreiteten Anschauung, als ob ein Aderlaß nur eine Beraubung des Körpers an Blut darstellt, den großen Vorteil, den menschlichen Körper nicht als ein mit einer chemischen Mischung erfülltes Gefäß, welches nur groben physikalischen Gesetzen gehorcht, aufzufassen, sondern als einen lebenden, auf alle leisesten Reize lebhaft reagierenden Organismus."

Mit dieser Blutneubildung ist eine Steigerung des gesamten Stoffwechsels verbunden, und in diesen werden die halb verbrannten Schlacken mit hereingezogen.

Die Krankheitsstoffe im Blut und den Geweben kann man mit einer auf dem Körper lastenden schweren Bürde vergleichen, zu deren Abwerfung die Kräfte nicht ausreichen. Wird diese Last aber durch einen Aderlaß verringert, so genügt nunmehr die vorhandene Lebenskraft, um mit dem Rest der Krankheitsstoffe fertig zu werden.

Für die wohltätige Wirkung von Blutverlusten bietet uns ja auch die Natur genügend Anknüpfungspunkte. Intensives Nasenbluten, Blutverluste aus Hämorrhoiden oder Venenknoten an den Beinen sind ja meistenteils gar nicht mit einer Schwächung verknüpft, sondern die davon befallenen Personen pflegen sich danach sehr wohl zu fühlen; Hämorrhoidarier sehnen sich oft nach den befreienden Blutungen, und unsere studentische Jugend erfreut sich trotz ihrer oder gerade durch ihre blutigen Mensuren einer auffallenden Frische und Gesundheit. Vor allem können wir aber die monatlichen Blutungen des weiblichen Geschlechts zum Vergleiche heranziehen. Solange diese regelmäßig und in hinlänglichem Grade eintreten, fühlen sich die Frauen wohl, tritt hierin eine Störung ein, so ist damit auch eine solche des gesamten Befindens, wie Bleichsucht, Kopfschmerz, Depressionen, Mattigkeit, kalte Füße usw. verbunden. Insofern als durch den regelmäßigen Monatsfluß die Schädlichkeiten einer falschen Nähr- und Lebensweise bis zu einem gewissen Grade ausgeglichen werden, sind die Frauen besser daran, als die Männer. Fällt aber mit dem Eintreten der Wechseljahre dieses regulierende Moment weg, so machen sich gleichzeitig beim Fortführen der gleichen Lebensweise die größten Beschwerden, Gemütsverstimmungen, Müdigkeitsgefühl, Schwere in den Gliedern, Neigung zu Rheumatismus, Gicht, zur Korpulenz usw. geltend. Deshalb ist gerade in diesem Alter der Aderlaß ein ausgezeichnetes Mittel zur Linderung der Beschwerden.

Aus dem Vorhergehenden leuchtet ein, daß der Aderlaß nicht ein spezifisches Mittel gegen ganz bestimmte Krankheiten ist, sondern er gehört infolge seiner blutreinigenden und verjüngenden Wirkung zu den generellen Mitteln. Daher erweist sich der Aderlaß gegen so mannigfache meist chronische Krankheiten als hilfreich, so vor allen Dingen bei Bleichsucht, Rheumatismus, Nierenentzündung, Unterschenkelgeschwüren, verschiedenen Hautkrankheiten, Furunkeln, chronischen Mittelohrkatarrhen, Augenkrankheiten, Kopfschmerz, Hysterie, Epilepsie, Schwindel, Schwere in den Gliedern, Neigung zu Erkältungen usw. „Ich empfehle den Aderlaß," schreibt Bachmann, „in erster Linie für alle Individuen, die durch oft nur subjektiv wahrnehmbare Störungen der Gesundheit erkennen lassen, daß ihr Körper mit Schädlichkeiten zu kämpfen habe, gegen die er sich nur ungenügend zu wehren imstande ist; sehr oft bestehen bei solchen Zuständen Kopfschmerzen; ferner bei allen oder doch fast allen chronischen Krankheiten zur Unterstützung der übrigen durch Erfahrung erprobten Mittel, sowie in Verbindung mit allen passenden hygienisch-diätetischen Verfahren."

Da wo die Wissenschaft heutzutage den Aderlaß allgemein anerkennt, wie bei manchen Schlaganfällen, Lungenentzündungen und Herzfehlern, geht sie immer nur von dem Gedanken aus, die Blutmenge zu vermindern, um durch Behebung von Blutstauung günstigere Bedingungen für den

Kreislauf zu schaffen, nicht aber von der Vorstellung, das Blut zu reinigen. Und doch muß uns, wenn wir nicht voreingenommen sind, die einfache makroskopische Betrachtung des bei dem Aderlaß gewonnenen Blutes ganz unwillkürlich auf den Gedanken der Blutreinigung bringen. Denn das sich bei längerem Stehen absondernde Blutwasser, welches normaler Weise hellgelb, klar und durchsichtig wie Rheinwein sein soll, sieht gar zu oft in Krankheitsfällen trübe, schmutzig und lehmwasserartig aus und weist die verschiedensten Farben weiß, grau, gelbrot usw. auf, während dasselbe nach wiederholten Aderlässen allmählich zur Norm übergeht.

Gerade aus der einheitlichen Wirkung des Aderlasses auf so mannigfache Zustände müssen wir auf eine gemeinschaftliche Ursache all dieser Krankheiten schließen, und diese Ursache liegt eben in dem verunreinigten Blute. Bachmann weist auch ganz richtig darauf hin, daß Dyes den Aderlaß in fast allen den Krankheitszuständen empfiehlt, welche nach Haig durch die Harnsäure bedingt sind, und er vermutet daher einen Zusammenhang oder Identität zwischen Blutstauung durch die Collaemie Haigs und der Blutstauung, welche nach Ansicht von Dyes und der übrigen Aderlaßärzte durch abgestorbene Blutkörperchen hervorgerufen ist. Sicher werden auch diese beiden Annahmen sich nach gewissen Richtungen hin decken müssen. Entweder ist die Harnsäure die Ursache des vermehrten Blutkörperchenzerfalls, oder umgekehrt zur Bildung der kolloiden Harnsäure tragen die zerfallenden Blutkörperchen mit bei. Sicher bewirkt der Aderlaß eine Entfernung eines Teils der Harnsäure aus dem Blute, denn sonst würden nicht gerade rheumatische Zustände so außerordentlich günstig durch Aderlässe beeinflußt werden.

Allerdings müssen wir uns auch vor zu weit gehenden Erwartungen betreffs des günstigen Einflusses auf schwere Leiden hüten, und gegenüber den enthusiastischen Lobpreisungen des Aderlasses seitens der ärztlichen Aderlaßfreunde als eines direkten Universalmittels müssen wir dringend auf die Grenzen hinweisen, welche auch dem, was sich durch Aderlässe erreichen läßt, gesteckt sind; denn nur in der Beschränkung zeigt sich der Meister. Der Aderlaß reinigt das Blut, und da, wo die Beschwerden zum großen Teil auf einer Verunreinigung des Blutes, auf Blutstauungen beruhen, da ist der Aderlaß in der Tat das Kardinalmittel, welches oft Wunder erzielt. Wo aber die Krankheit schon lange Jahre gedauert hat, wo die Gewebe selbst mit den Krankheitsstoffen durchsetzt sind, wie z. B. den chronischen Nervenkrankheiten und der Gicht, da ist der Aderlaß nicht imstande, allein die Heilung zu vollbringen, er kann wohl die Heilung anbahnen, indem er das Blut reinigt; aber die im Blute vorhandene Harnsäure ist verschwindend gering gegenüber der in schweren chronischen Krankheitsfällen in den Geweben aufgespeicherten. Deshalb erfolgt auch in solchen Zuständen auf anfängliche Erleichterung sehr bald ein Rückfall,

was sich meistens auch nach jedem neuen Aderlaß wiederholt, und wir müssen dann zu energischeren Mitteln, wie Diätänderung usw. unsere Zuflucht nehmen.

Oft wird einem entgegengehalten, daß man sich an den Aderlaß zu leicht gewöhnen könne und ihn sein ganzes ferneres Leben lang periodisch vornehmen müsse. Hiermit steht es nun folgendermaßen. Derjenige, der erst einmal die günstige Wirkung des Aderlasses auf sein gesamtes Befinden erfahren hat, der hält sich, wenn nach einiger Zeit, etwa im nächsten Frühjahr, sein Befinden wieder schlechter wird, nicht mit anderen langwierigen Kuren auf, sondern er verlangt kurz entschlossen nach einem neuen Aderlaß, ebenso wie derjenige, welcher weiß, daß ein Dampfbad ihm gut bekommt und ihm den Schnupfen vertreibt, im erneuten Krankheitsfalle wieder zunächst zum Dampfbad seine Zuflucht nimmt. Es handelt sich also dabei nicht um einen Zwang, sondern um die volle freie Entschließung des einzelnen. Hat aber ein Aderlaß zur völligen Gesundung genügt, oder hat man dieselbe durch Zuhilfenahme noch anderer Methoden und durch eine vernünftige Lebensweise erreicht, so ist auch ein erneuter Aderlaß nicht nötig. Mir selbst, der ich mich bei meiner jetzigen Lebensweise wohl fühle, fällt es z. B. nicht ein, nachdem ich mir in einem Jahr so viele Aderlässe gemacht habe, solche jetzt zeitweilig zu wiederholen.

Wenn aber die Kranken von vielen Ärzten vor dem Aderlaß als einem überhaupt schädlichen Mittel gewarnt werden, da in der heutigen blutarmen Generation kein Mensch über zu viel Blut verfüge und nichts davon entbehren könne, so liegen hier absolut falsche Vorstellungen zugrunde; man glaubt nur durch kräftige Nahrung und tonisierende Mittel stärken zu können, welche doch nur die Krankheit hervorgerufen haben und noch weiter verschlimmern. Vor allen Dingen fehlt es auf dieser Seite an der nötigen Erfahrung. „Wer aber den Dyesschen Aderlaß im Gegensatz zu den massigen und oft wiederholten Aderlässen der alten Zeit nicht kennt, der urteilt über diese Fragen wie ein Blinder von der Farbe." (Bachmann.)

---

14. Kapitel.

Die Sauerstoffkur.

Ebenfalls auf die im Blut befindlichen Krankheitsstoffe wirksam erweist sich eine Heilmethode, welche wir erst seit wenigen Jahren kennen, die jedoch infolge einer großen Reklame, mit der sie gleichsam als ein Universalmittel angepriesen wurde, sowohl von Ärzten als auch Laien mit größtem Mißtrauen betrachtet worden ist. Wenn ich dieselbe auch keineswegs als ein Allheilmittel gelten lassen kann, so erzielt sie jedoch bei ihrer

Einfachheit in einer großen Zahl von Krankheitszuständen große, ja manchmal überraschende Resultate, so daß ich dieselbe nach gründlicher praktischer Erprobung für eine gewisse Klasse von Krankheitszuständen nicht mehr unter den mir zur Verfügung stehenden Heilmethoden missen möchte.

Es ist dies das sogenannte „Sauerstoffheilverfahren", welches auf der innerlichen Verabreichung von Magnesiumsuperoxyd (MgO_2) und dem dabei durch Abspaltung zur Einwirkung auf Blut und Gewebe kommenden Sauerstoff beruht. Diese Eigenschaft des MgO_2 ist zuerst von dem Chemiker Dr. Oppermann entdeckt worden, der, obwohl selbst kein Arzt, das Mittel zur Behandlung von Krankheiten in Anwendung brachte und in seinem Enthusiasmus als wahre Panacee für alle Leiden hinzustellen suchte. Als erster Arzt hat sich Dr. Hinz mit dem MgO_2 befaßt und dasselbe unter dem Namen Novozon in den Handel gebracht, welches zurzeit schon von einer großen Zahl von Ärzten als wirksam verordnet wird.

Die als unschädliches Abführmittel gebräuchliche gebrannte Magnesia (MgO) enthält nur ein fest an das Magnesium gebundenes und daher nicht zur Abspaltung gelangendes Sauerstoffatom. Bei dem MgO_2 befindet sich das zweite Sauerstoffatom dagegen nur in sehr lockerer Verbindung mit der Magnesia, so daß es durch geeignete Stoffe leicht zur Trennung veranlaßt wird und als sogenannter aktiver Sauerstoff zur Geltung kommt. Der gewöhnliche eingeatmete Sauerstoff der Luft besteht nämlich aus inaktivem zweiatomigen Sauerstoff in mehr ruhender Form und mit mehr gebundener Kraft, während der auch in der Luft unter gewissen klimatischen Verhältnissen vorkommende dreiatomige Sauerstoff, das Ozon, wegen der Eigenschaft, seine einzelnen Atome mit großer Leichtigkeit in andere Verbindungen übergehen zu lassen, als wertvoller Heilfaktor der klimatischen Kurorte an der See, im Wald und Gebirge geschätzt wird. Leider kommt derselbe nur in sehr geringen Mengen vor, und ist seine Wirkung auf den kranken Organismus daher nur eine geringe. Als Ersatz dieses Ozons können wir nun das MgO_2 durch innerliche Darreichung einwirken lassen.

Im Magen und Darm bereits wird nämlich durch die Einwirkung der sauren Verdauungssäfte ein Teil des Sauerstoffs aus dem MgO_2 abgespalten und geht über den Weg des Wasserstoffsuperoxydes (H_2O_2) in aktiven Sauerstoff über. Durch die desinfizierende Kraft des H_2O_2 werden anormale Gärungsvorgänge im Magen und Darm beseitigt, die verschiedenen übermäßigen Gärungs- und Fäulnisprodukte völlig oxydiert, die Zellen der Schleimhäute der Verdauungsorgane zu kräftiger Verdauungstätigkeit angeregt und die Darmmuskulatur zu gesunder Tätigkeit angehalten. Der bei diesen Prozessen nicht zur Verwendung kommende Sauerstoff wird ebenso wie das noch vorhandene MgO_2 von der Darmwand resorbiert und kann im Blute da, wo leicht oxydierbare Substanzen vor-

handen sind, das zur steten Trennung bereite Sauerstoffatom, welches gierig neue Verbindungen sucht, abgeben. Oxydierbare Substanzen sind nun, wie aus den vorigen Kapiteln zur Genüge hervorgeht, beim kranken Menschen im Blut reichlich vorhanden. Auf alle diese pathologischen Stoffe wie Harnsäure und deren Salze, Milch- und Buttersäure, Oxalsäure und viele andere teilweise aus dem Darm aufgesogene Fäulnisstoffe stürzt sich nun das frei werdende Sauerstoffatom und führt sie in solche Endprodukte über, welche einer völligen Lösung und vor allen Dingen Ausscheidung fähig sind. Durch das sauerstoffreiche Blut werden gleichzeitig die Körperzellen besser ernährt und zu größerer eigener Regsamkeit angespornt.

Auf diese stoffwechselanregende Kraft des MgO_2 läßt sich vor allen Dingen aus den bei der Kur eintretenden Erscheinungen schließen. Denn infolge der Kur arbeiten die Ausscheidungsorgane meistens in erhöhtem Maße. Besonders vermehren die Nieren ihre Tätigkeit ganz bedeutend. Der Urin nimmt eine intensivere Färbung an und wird bedeutend schwerer, was ein Zeichen ist, daß er vielmehr gelöste Bestandteile enthält als zuvor. Gleichzeitig nimmt durch die Ausscheidung der verschiedenen Säuren der Säuregrad des Urins zu. Der anfänglich nur schwach saure ja sogar alkalische Urin reagiert nun bei der Kur stark sauer, trotzdem man bei der Verabreichung der alkalischen Magnesia eigentlich das Gegenteil erwarten sollte. Diese saure Reaktion dauert nicht nur Tage, sondern in schweren Krankheitsfällen wie z. B. bei schwerer Neurasthenie, bei der es sich besonders häufig um Säureintoxikationen handelt, wochen- und sogar monatelang, um erst mit der völligen Ausscheidung der Blutsäuren die alkalische Reaktion der Magnesia in Erscheinung treten zu lassen. Auch die Menge der mit dem Urin zur Ausscheidung gelangenden Phosphorsäure, welche uns einen sehr bequemen Fingerzeig für den Eiweißstoffwechsel und die intrazellulare Oxydation liefert, und die in vielen chronischen mit Verminderung des Stoffwechsels einhergehenden Krankheitsfällen sehr gering, ja oft gleich Null ist, pflegt zuzunehmen und über die Norm zu steigen, um erst allmählich mit der zunehmenden Entschlackung des Blutes auf das normale Maß zu sinken. Gleichzeitig geht der Harnsäuregehalt des Urins herab, woraus man wohl den Schluß ziehen darf, daß derselbe durch den Sauerstoff des Novozons auch weiter verbrannt wird.

Sehr oft treten gleichzeitig vermehrte Darmausscheidungen auf, welche sich bis zu Durchfällen steigern können, die jedoch mit zunehmender Reinigung des Körpers wieder nachlassen.

Als drittes Ausscheidungsorgan kommt bei einem kleinen Teil der Patienten — es handelt sich hier meistens nur um solche mit sehr schwerer und lang bestehender Neurasthenie oder Blutarmut — die äußere Haut in Betracht. Manche Kranke fangen zunächst bei körperlichen Anstrengungen

oder bei warmer Bedeckung im Bett an, zu transpirieren, meistens stellen sich sehr bald mehr oder minder starke Schweißfüße ein. Diese Hauttätigkeit kann sich sogar zeitweilig so steigern, daß der betreffende fast beständig von einer feuchten Dunstatmosphäre umgeben ist. Besonders solche Patienten, welche bisher über starkes Kältegefühl in Händen und Füßen zu klagen hatten, ein Zeichen, daß die kleinsten Blutgefäße unter der Haut durch Schlacken verstopft sind, bekommen diese wohltuenden Schweiße manchmal sehr schnell, welche von ihnen keineswegs als schwächend sondern als erfrischend empfunden werden. Es sind das gerade die Patienten, welche die bisherige medizinische Wissenschaft durch „kräftige" Kost und durch tonisierende Arzneien bisher vergeblich auf ein höheres Lebensniveau zu bringen sich bemühte, was ja natürlich war, weil bei dem bereits im Körper vorhandenen Schlackenmaterial die neu zugeführte Nahrung ebenfalls nur zur Bildung halb verbrannter Stoffwechselrückstände führte und somit die eigentliche Krankheitsursache verschlimmerte. Nach dieser Hinsicht ist die Sauerstoffkur überaus lehrreich und geeignet, unsere Einsicht in das Wesen mancher Krankheitszustände zu vervollständigen. — Mit der Zeit lassen auch diese Schweiße nach, die Haut ist von der angenehmen Wärme, wie sie gesunden Menschen eigen ist. Gleichzeitig durchflutet ein oft jahrelang nicht gekanntes Wärmegefühl den Körper. Die sich dadurch kundgebende freie Zirkulation tritt nicht nur in den Hautpartien, sondern auch in allen anderen Körperteilen, den Muskeln, den inneren Organen, Nerven und selbst Gehirn auf und hat selbstverständlich die weitgehendsten Folgen.

Das Behandlungsgebiet der Sauerstoffheilmethode ist demnach ein großes. In erster Linie wirkt die Sauerstoffheilmethode in Fällen schwerer Neurasthenie und Bleichsucht. Besonders ist das Novozon da angezeigt, wo es sich um eine Überfüllung des Blutes selbst mit Harnsäure und anderen Selbstgiften handelt, wo die Alkaleszenz des Blutes durch Übersäuerung herabgesetzt ist. Hier wirkt nicht nur der Sauerstoff allein durch seine Stoffwechselsteigerung, sondern auch das Magnesium dadurch, daß es die Säuren bindet und aus dem Körper ausführt. So kann beim Diabetes, bei dem es sich ja besonders um große Säureanhäufung und Stoffwechselverlangsamung handelt, das Novozon schnelle Besserung und in leichteren noch nicht lange bestehenden Fällen auch Heilung bringen.

Ist nun diese Kur ohne jedes Unbehagen, ohne jede Störung für den Patienten? Die Kur kann ohne wesentliche Störungen verlaufen, sie muß es aber nicht. Gewöhnlich stellen sich in den Fällen, in denen das Blut stark mit Giften überladen ist, solche zu Beginn der Kur ein. Aber die Beschwerden sind nicht so stark, als daß sie nicht leicht zu ertragen wären, und sie dauern gewöhnlich nur kurze Zeit an. Ja sie

sind sogar insofern ein willkommenes Zeichen, als wir daraus ersehen, daß der Körper auf die Kur reagiert, und daß die Steigerung des Stoffwechsels eintritt. Infolge der größeren Alkaleszenz des Blutes durch das mit dem Sauerstoff in die Blutbahn gelangende Magnesium vermag das Blut mehr Harnsäure zu fassen und nimmt dieselbe vermehrt aus den inneren Organen in sich auf. Dadurch wird die Collaemie im Anfang eine noch stärkere, die Hände und Füße werden noch kälter wie zuvor. Die Gesichtsfarbe wird blasser, Kopfschmerzen können sich steigern oder für einige Zeit, Stunden oder ein bis zwei Tage einstellen, bestehende Schmerzen in den Gelenken oder Nerven werden größer, es tritt sogar manchmal ein Gewichtsverlust ein; Müdigkeit und Mattigkeit, machen sich bemerkbar, während in anderen Fällen mehr ein Stadium der Erregung eintritt. Zuweilen kommt es auch vor, daß eine gesteigerte Absonderung aus den Schleimhäuten und deren Drüsen, so besonders der Nase und des Nasenrachenraumes sich einstellt, so daß sich ganz dieselben Symptome zeigen, als ob man sich erkältet habe. Durch diese vermehrte Sekretion der Schleimhäute entledigt der Körper sich ebenfalls eines Teiles der Gifte. Doch alle diese Erscheinungen sind nur vorübergehende, die Kopfschmerzen verlieren sich gewöhnlich sehr schnell, ebenso das Kältegefühl in den Extremitäten, das Gewicht nimmt zu und steigt oft beträchtlich über das Anfangsmaß hinaus, der Schlaf wird dauernd fest und regelmäßig. So verlieren sich mit der Zeit alle Nebenerscheinungen, und der gesteigerte Stoffwechsel geht ohne üble Begleitsymptome von statten.

In den Fällen, wo gar keine Nebenerscheinungen eintreten, fehlen manchmal auch die Zeichen des gesteigerten Stoffwechsels, der Urin bleibt gleich leicht und führt keine Gifte aus, Darm und Haut lassen irgend welche Einwirkung vermissen. Es scheint so, als ob in diesen Fällen der Organismus nicht auf die Kur reagiert, sei es, daß die Krankheitsstoffe weniger im Blute sich befinden, als vielmehr in den Zellen selbst abgelagert sind, wo sie nicht so leicht der Einwirkung des Novozons zugänglich sind, sei es, daß noch unbekannte Momente mitspielen.

Wenn aber erst eine Steigerung des Stoffwechsels sich bemerkbar macht, wofür in erster Linie die Urinuntersuchung, die uns gerade bei dieser Kur verwendbare Aufschlüsse gibt, und die Ausscheidungen maßgebend sind, so kann man ruhig den weiteren Verlauf der Kur abwarten.

Auch bei dieser Kur müssen wir wiederum, wenn wir nicht das Odium der Charlatanerie auf uns laden wollen, auf die Grenzen hinweisen, die ihr gesteckt sind. Zunächst wirkt die Kur völlig individuell; zweitens sind hauptsächlich die Krankheitsformen ihrer günstigen Einwirkung unterworfen, bei welchen es sich um eine Überfüllung des Blutes mit Krankheitsstoffen handelt, während die in den innern Organen, den Gelenken usw. fest abgelagerten und eingedickten Krankheitsstoffe entweder nur in

mäßigen Graden oder selbst gar nicht von dem Mittel beeinflußt werden. Drittens ist der Kur durch die Beschränktheit ihrer Anwendungsdauer eine gewisse Grenze gesteckt. Wenn nämlich die oberflächlichen Säuren des Blutes ausgeschieden sind, und wenn nun die Alkalisierung des Blutes durch die Magnesia so weit vorgeschritten ist, daß selbst der Urin bei der üblichen Fleischdiät alkalisch reagiert, so können sich Zeichen dieser Übersättigung des Körpers mit Magnesia durch einen gewissen instinktiven Widerwillen gegen das Mittel einstellen, und dann kann auch die so erwünschte Wirkung des Sauerstoffes nicht mehr zur Geltung kommen, weil dieselbe eben an die Magnesia gebunden ist. Trotzdem das Blut rein ist, können in der Tiefe des Körpers noch viele Krankheitsstoffe stecken, welche die Funktion des gesamten Organismus in stark hemmender Weise beeinträchtigen, und wir können dann diesen Beschwerden höchstens nach einiger Unterbrechung mit dem Versuch einer erneuten Zufuhr von Magnesiumsuperoxyd beikommen, oder wir müssen zu anderen Hilfsmitteln unsere Zuflucht nehmen und uns damit zufrieden geben, daß diese Kur uns auf dem wenigstens in ernsteren chronischen Krankheiten so überaus schwierigen Wege zur Gesundung ein beträchtliches Stück weiter gebracht hat.

---

15. Kapitel.

Die Kräuterkuren und ihre Wirkungen bei den verschiedensten Krankheiten.

Bei Besprechung des Nährsalzgehaltes der pflanzlichen Nahrungsmittel in den früheren Kapiteln haben wir bereits auf die Kräuter hingewiesen, und wir müssen auch den Kräuterkuren als wichtigen Faktoren unter den Mitteln zur Wiedererlangung körperlicher und geistiger Gesundheit einige Zeilen widmen.

Die Heilkräuter haben schon seit vorgeschichtlichen Zeiten der Menschheit nach Instinkt und Erfahrung zur Linderung ihrer größeren und kleineren Leiden gedient und anscheinend mit Erfolg gedient. Denn die Kenntnis dieser Kräuter und ihrer Nutzanwendung hat sich durch alle Jahrhunderte hindurch weiter fortgepflanzt sowohl bei den unzivilisierten als auch bei den zivilisierten Völkern. Auch die wissenschaftliche Medizin war viele Jahrhunderte hindurch mit ihrem Arzneischatz vielfach auf die Heilkräuter angewiesen und verwendete solche auch mehr wie jetzt bis tief in das 19. Jahrhundert hinein. Mit dem Sichgeltendmachen der exakten Naturwissenschaften in der Medizin wollte man ebenso wie vom Aderlaß auch nicht mehr recht was von den unscheinbaren Kräutern wissen. Entweder leugnete man ihre Heilwirkung ganz, oder aber man suchte den Stoff der Pflanze, welchem die hauptsächlichste Heilwirkung zukommt,

herauszuziehen und womöglich mit Umgehung der Pflanzen auf rein chemischem Wege herzustellen und dadurch immer wirksamer zu gestalten, durch welches Vorgehen man zu den tausend modernen Arzneimitteln gekommen ist, welche von einer chemischen Industrie der Medizin angepriesen werden, so daß die letztere aus dieser babylonischen Verwirrung kaum mehr den rettenden Ausgang zu finden vermag. Dabei ließ man außer acht, daß gerade einer Mischung von Substanzen die eigentümliche Heilwirkung der Pflanze zukam, wenn auch die eine mehr als die andere hervorstach. So entfernte man sich immer mehr von den uns von der Natur an die Hand gegebenen Heilmitteln, und die Kräuter kamen, abgesehen von den starken Giftpflanzen, welche aber umgekehrt die heutige Kräuterheilmethode gerade ausschließt, ganz und gar ins Hintertreffen und fristeten nur noch in der Volksmedizin bei alten Frauen und Schäfern, sowie Wunderdoktoren ein bescheidenes Dasein. Auch in diesen Händen haben dieselben gutes geleistet, denn sonst könnte man sich den gewaltigen Zuspruch mancher mit Kräutern kurierender Pfuscher nicht erklären, wenn man nicht etwa das Publikum als dumm und jedes Urteils unfähig hinstellen will.

In der Neuzeit haben nun auch wieder Ärzte, durch die zahlreichen unter prunkvollen Namen auftretenden chemischen Mittel getäuscht, ihre Zuflucht zu den alten fast vergessenen Kräutern genommen. Auch manche Laienärzte wie Pfarrer Kneipp haben die Kräuter verwandt. Zu einer spezifischen systematischen Kur wurde die Anwendung der Kräuter aber erst vor etwa zwölf Jahren von dem Berliner Rechtsanwalt Glünicke, der selbst dadurch sein schweres chronisches Leiden günstig beeinflußte, erhoben. Von seiner großen Anhängerschar wurde sodann ein Verein für Pflanzenheilkunde gegründet, der nunmehr seit mehreren Jahren unter der Leitung des Stabsarztes Dr. Kahnt für eine Verbreitung des Pflanzenheilverfahrens eintritt. Aber auch sonst haben in neuerer Zeit praktische Ärzte die alten Kräuterkuren wieder aufgegriffen und sind für dieselben mit Wort und Tat eingetreten.

Über den Wert der Kräuterkuren wollen wir zunächst die Ansichten einiger Autoren zitieren.

C. Kratz: „Das Pflanzenheilverfahren ist eine durch Jahrhunderte erprobte und durch seine heilkräftigen Wirkungen unerschüttert im Wechsel der Medizingeschichte feststehende Heilweise. Mögen neue Geschlechter heranwachsen, und mag die Medizin durch Tagesströmungen, Moderichtungen, Erfindungen und Forschungen beeinflußt die verschiedensten Heilsysteme aufsteigen und untergehen lassen, das Pflanzenheilverfahren wird alle überdauern."

Michaelis: „In der Pflanzenheilkunde liegt eine erstaunliche Fülle von Heilkräften verborgen. Wären dieselben sämtlich erforscht und erkannt, so dürfte man wohl behaupten, daß ausschließlich auf diesem Wege alle heilbaren Krankheiten zu heilen wären."

Dr. Paczkowski: „Schon von jeher standen die Kräuter als Heilkraft in hohem Ansehen, und es ist keine bloße Erzählung, wenn man hier und da von Wunderkuren hört, die ein einfacher ungebildeter Mann oder eine alte Frau an einem Schwerkranken gemacht hat."

Dr. Kahnt: „Eine Behandlungsweise von Krankheiten mit ungiftigen, assimilierbaren Heilmitteln aus dem Pflanzenreiche, eine Phytotherapie, ist berufen und berechtigt, als wesentlicher Teil, vielleicht als Krönung in das Gebäude der Physiatrie (Naturheilverfahren) eingefügt zu werden."

Der praktische Arzt Klimascewski: „Ich selbst habe alle Heilmethoden, die mir bekannt geworden sind, gewissenhaft geprüft und gefunden, daß verschiedene in einzelnen Fällen sehr gut, ja fast unentbehrlich sind. Die meisten, größten und höchsten Heilerfolge habe ich aber immer und immer wieder durch die Kräuterkur erzielt, deren Wirkung weit über alle anderen Heilmethoden geht."

An anderer Stelle sagt derselbe: „Man lernt einsehen, daß zwischen chemischen Giften und arzneiloser Heilkunst ein goldener Mittelweg besteht, die giftfreie Kräuterkur. Ja, die Kräuterkur ist das einzig bleibende in dem stetigen Wechsel medizinischer Systeme: alt, wie die Menschheit selbst, immer wieder zugunsten neuer Flittermethoden vernachlässigt und immer wieder hervorgeholt auf den ersten Platz innerer Krankheitsbehandlung, der ihr dauernd gebührt."

Das Kräuterheilverfahren, wie es zur Zeit geübt wird, besteht darin, daß aus mehreren ihrer Hauptwirkung nach zu einer bestimmten Gattung gehörenden Kräutern etwa in der Zahl 6 bis 15 ein Teeaufguß hergestellt wird. Wirksamer haben sich die Kräutersäfte und Kräuterextrakte erwiesen, welche nach Mischung mit Wasser und unter eventuellem Zusatz von Zitronensaft und Zucker als Kräuterlimonade getrunken werden, sofern sie nicht anderen Zwecken wie Klystieren und äußerlichen Anwendungsformen dienen. Oder aber die getrockneten und gepulverten Kräuter werden als Kräuterpulver oder in Mischung mit Salbengrundlagen als Kräutersalben verwandt. Als gemeinschaftliches Kennzeichen für alle zur Verwendung gelangenden Kräuter gilt, daß sie absolut giftfrei sind, daß ihnen in den zur Verwendung kommenden Mengen keine schädlichen oder unangenehmen Neben- oder Nachwirkungen zukommen. Es hat sich herausgestellt, daß diese Kräuter funktionssteigernd auf die lebenden Zellen einwirken, indem sie denselben energieerzeugendes Material für ihre besondere Tätigkeit zuführen. Und zwar wirkt die eine Pflanzengruppe mehr auf diese, die andere mehr auf jene Organe. So kann man ihren Hauptwirkungen nach Pflanzengruppen unterscheiden, die auf das Nervensystem, solche, die auf die Verdauungsorgane, auf Lungen, Haut, Nieren usw. einwirken, während andere wieder den gesamten Stoffwechsel steigern und die lebendige Kraft des Blutes fördern. Für bestimmte Krankheitsfälle sucht man die Kräuter so auszuwählen, daß sie zunächst das kranke Organ beeinflussen, dem sie einesteils die fehlenden Stoffe zuführen, und das sie andrerseits zu er-

höhter Tätigkeit gegen die fest abgelagerten Stoffe anspornen. In zweiter Linie soll aber durch die Kräuter das Blut wieder in normalen Zustand versetzt werden, um aufnahmefähig für die in Fluß geratenden Krankheitsstoffe zu werden. Wird dann noch durch andere Kräuter der gesamte Stoffwechsel angeregt, so wird dadurch die Verbrennung der Blutgifte und Schlacken in die Wege geleitet, und die sich dabei bildenden Endprodukte werden durch die gesteigerte Tätigkeit der Ausscheidungsorgane vollkommen aus dem Körper entfernt.

Die Heilwirkungen der Pflanzen beruhen auf den verschiedensten in ihnen enthaltenen Stoffen. Man hat versucht, die einzelnen Bestandteile, die hierbei in Frage kommen, in bestimmte Gruppen zu ordnen.

Zunächst beruht die Wirksamkeit auf den verschiedenen Pflanzensäuren, welche teilweise mit Alkalien zu neutralen oder sauren Salzen vereinigt sind. Diese Säuren kommen im Blute als Kraftspender zur Geltung, sie bedingen eine erhöhte Leistungsfähigkeit der Gewebsflüssigkeit, welche dadurch imstande ist, die Stoffwechselreste aus den einzelnen Zellen in sich aufzulösen, indem sie im Austausch dafür den Zellen neue Alkalien zuführen. Sie dienen daher zur Erhöhung des Stoffwechsels und zur Anspornung der Ausscheidungsorgane. Eine Sonderstellung nimmt die Gerbsäure ein, welche in den gebräuchlichen Verdünnungen die einzelnen Zellen tonisiert, indem sie denselben größere Spannkraft verleiht und sie zur Aufnahme von kraferzeugenden Stoffen befähigt. Auch wirkt sie fäulnis- und gärungswidrig. Sie bindet pflanzliche und tierische Gifte und trägt so auf unschädliche Weise zur Ausfuhr der Harn- und Phosphorsäure mit dem Urin aus dem Körper bei.

An zweiter Stelle sind an der Heilwirkung die in den Kräutern enthaltenen Mineralstoffe beteiligt, welche zum Aufbau des menschlichen Körpers und zu seiner Erneuerung von grundlegender Wichtigkeit sind. Diese Stoffe sind in den Pflanzen fast durchweg an organische Säuren gebunden. „In oder an der Zelle tritt nun unter Zerlegung des Salzes das mineralische Molekül in organische Verbindung mit den Stoffen des Zelleinhaltes, das Säuremolekül wird frei und verbrennt zu Wasser und Kohlensäure; die letztere kann an die im Stoffwechsel verbrauchten Mineralmoleküle, welche aus der Zelle ausscheiden sollen, gebunden werden, und als kohlensaures Alkali mit dem Urin den Körper verlassen." (Kahnt.)

Unter diesen Mineralstoffen haben die Alkalien, so insbesondere das Natron, die wichtige Aufgabe dem Blut die nötige Alkaleszenz zu sichern. Denn je größer die letztere ist, um so energischer gehen auch die Stoffwechselprozesse vor sich, um so schneller werden die sich bildenden Säuren entfernt, ohne durch ihr langes Verweilen an einer Stelle die Zelle in ihrer Arbeit zu hemmen und in ihrer Struktur zu zerstören.

Die kalkreichen Kräuter spielen eine große Rolle in der Heilung der Schwindsucht, denn die auf natürlichem Wege vor sich gehenden Heilungen dokumentieren sich durch reichliche Ablagerungen oder Ablapselungen der kranken Partien durch Kalk. Auch zur Festigung der Knochen, bei Knochenerweichung, englischer Krankheit, Knochenschwamm, zur Stärkung der Blutgefäße ist dieser gewachsene Kalk angezeigt. In bestimmten Kräutern wiegen die eisenhaltigen Verbindungen vor. Dieses organische Eisen kann vom Körper mit Leichtigkeit assimiliert und bei Bleichsucht und sonstigen Bluterkrankungen zur Bildung des roten Blutfarbstoffes verwendet werden, welcher als Sauerstoffüberträger im Haushalt des Organismus die wichtigste Rolle spielt.

Die in vielen Kräutern enthaltenen Bitterstoffe gelten als magenstärkend, appetitanregend und verdauungsbefördernd, sie liefern mit das Material zur Bildung der Verdauungssäfte, insbesondere der Galle.

Endlich kommt den Duftstoffen, den ätherischen Ölen, eine wichtige Rolle zu. Sie wirken belebend auf die Körperzellen, spornen dieselben zu energischer Lebensäußerung an. Gleichzeitig wirken sie aber bereits in kleinen Mengen schwächend und entwicklungshemmend auf alle Parasiten, sowohl pflanzliche als auch tierische, wie die Bakterien und die Eingeweidewürmer. Daher hat man in solchen viel ätherisches Öl enthaltenden Kräutern oder vielmehr in den aus ihnen hergestellten Extrakten ein geeignetes Mittel, die verschiedensten Infektionskrankheiten wie Tuberkulose, Syphilis, Gonorrhoe, usw. besser zu bekämpfen als dies bisher ohne dieselben mit ausschließlicher Anwendung der physikalisch-diätetischen Methode der Fall war. (Klimaseewski.)

Die mit den innerlichen Kräuteranwendungen häufig verbundenen Darmeingießungen haben den Zweck, ableitend zu wirken, den oft giftigen Darminhalt zu desinfizieren, die abgestorbenen und sich anstauenden oberflächlichen Darmzellen fortzuschaffen und die gesunden Schleimhautzellen in ihrer Ausscheidungstätigkeit zu fördern. Zum Teil werden die vom Darm absorbierten Säfte auf dem Blutwege die Verdauungsorgane durchspülen und hier wohltätig wirken.

Auch durch zweckmäßigen äußerlichen Gebrauch von Kräuterabkochungen auf die verschiedensten Krankheiten, Entzündungen, Wunden, Nasenkatarrhe, Ohreiterungen usw. kann man die innerliche Kräuteranwendung unterstützen. Letztere darf dabei aber nicht als nebensächlich verabsäumt werden; und gerade im Gegensatz zu der allgemein üblichen Behandlungsweise von Nasenkatarrhen, Ohreiterungen usw. wird auf die Heilung vom Blute aus der größte Wert gelegt. Auf diese Weise ist es schon häufiger gelungen, wie Dr. Kahnt berichtet, chronische Ohreiterungen, bei denen man schon zur Aufmeißelung des Felsenbeines schreiten wollte, mit Ersparung dieser Operation zu heilen, und Augenkranken, denen man

wegen bösartiger Regenbogenhautentzündung das Auge herausnehmen wollte, dieses zu erhalten.

Durch das Pflanzenheilverfahren wird also die Widerstandskraft des Körpers erhöht, und letzterer zu neuem Kampfe gegen die Krankheit angespornt. Die meistenteils in chronischen Krankheiten darniederliegende oder ganz fehlende Reaktion wird wieder wachgerufen, was deutlich erkennbar wird durch periodisch auftretende mehr oder minder starke und je nach der Schwere der Krankheit sich verschieden lange hinziehende und verschieden oft wiederholende Krisen. Letztere machen sich bemerkbar in erster Linie durch eine Steigerung der bisherigen Beschwerden, durch Appetitmangel, Schmerzen, Atemnot, Herzklopfen, große Mattigkeit und melancholische Gemütsstimmungen. Besonders sind es aber die Ausscheidungen, welche auch hier auf die intensive innere Arbeit des Körpers hindeuten, so der konzentrierte und die weiter oben beschriebenen Zeichen des gesteigerten Stoffwechsels zeigende Urin, ferner Ausscheidungen des Darms, Erbrechen, vermehrte Schleimhautsekretionen, Hautausschläge und besonders Schweiße, welche letztere sich oft in großer Stärke und lange Zeit hindurch einstellen können. Nach diesen kritischen Ausscheidungen fühlt sich der Patient gewöhnlich wohler und freier. Allerdings dauert dieser Zustand nicht lange. Inzwischen sind nämlich wieder tiefere Krankheitsherde durch die Kräutersäfte in Angriff genommen, gelockert und durch das Blut gelöst worden, wodurch wieder die typischen Zeichen der Krisen hervorgerufen werden, welche aber nach erneuten Ausscheidungen abermals verschwinden. Dieses beständig wechselnde Spiel kann sich verschieden oft und lange Zeit hindurch wiederholen; erst mit der definitiven Besserung dieses Zustandes werden diese Krisen geringer, die Pausen immer länger, bis das dauernde Ausbleiben der Krisen definitive Genesung anzeigt. Es kann hier der Gang der Kur selbstverständlich nur skizziert werden, der je nach Art und Anordnung der Ablagerungen, und nach der Individualität des Kranken den mannigfachsten Variationen unterliegt. Leichtere Krankheitszustände heilen auch wohl ohne Krisen. Meistenteils treten aber solche auf, und dann kann man dem Kranken zum Troste mitteilen, daß diese Krisen für ihn ein günstiges Zeichen sind, daß die Kur bei ihm anschlägt und daß durch die Ausscheidungen von Krankheitsstoffen ein aussichtsvoller Weg zur Besserung und eventuellen Heilung beschritten wird.

Die Krisen für die geschwächte Lebenskraft des Kranken nicht zu stark werden zu lassen, das muß die Sorge des behandelnden Arztes sein, wie derselbe auch gerade bei dieser Kur nur zu oft Gelegenheit nehmen muß, den Kranken zur Ausdauer anzuspornen, der durch die mit den Krisen auftretenden Depressionen sich sehr leicht zum Aufgeben dieser Kur veranlaßt fühlt, bevor dieselbe den bleibenden günstigen Erfolg erzielt hat. Grade bei dieser Kur muß man sich erinnern, daß die meisten

schweren Krankheitszustände Jahre und Jahrzehnte zu ihrer Entstehung gebraucht haben, und daß von den fest zusammengepreßten Krankheitsstoffen, welche der Zirkulation oft fast ganz entzogen sind, nur ganz langsam eine dünne Schicht nach der anderen gelockert, gelöst und ausgeschieden werden kann. Zeigen sich die Krisen, so freue man sich darüber und harre aus, denn die Kräuterkur will nicht nur symptomatisch Linderung bringen, sondern sie will dem Organismus durch ehrlichen Kampf gegen die Krankheit zum verdienten Siege verhelfen. Dieser Weg ist zwar oft mühsam, aber daher auch erfolgreich. Kratz vergleicht die Kräuterkur einem zähen, stetigen Zins auf Zins-Sparen, während er die üblichen Arzneikuren für ein Lotteriespiel hält. Letzteres endet meistens mit einem ständigen Kapitalsverlust, jenes aber mit einer langsamen, sicheren und einen angenehmen Nießbrauch gestattenden Zunahme des Kapitals.

Das Behandlungsgebiet der Kräuterkur ist, wie aus Vorstehendem hervorgeht, ein sehr großes, es gibt nur sehr wenige Krankheiten, bei denen diese Heilmethode nicht mit mehr oder minder großem Erfolg angewendet werden kann. Überall da, wo es sich um anormale Ansammlungen von Stoffwechselresten, wie bei den Harnsäurekrankheiten, ferner um Vergiftungen des Körpers mit anorganischen oder organischen Stoffen handelt, werden wir von der auflösenden, ausscheidenden und blutverbessernden Tätigkeit der Kräuterkur nur Vorteil haben. Aber auch da, wo lebende Eindringlinge, Mikroorganismen, die Harmonie der Lebensvorgänge zu stören trachten, ist diese Kur angezeigt. Denn erstens handelt es sich hier darum, durch Schaffung gesunden Blutes den Parasiten den für sie günstigen Nährboden zu entziehen. Zweitens müssen wir die einzelnen Zellen selbst zu einer größeren Reaktion gegen die eingedrungenen Parasiten anspornen, und drittens müssen wir die Parasiten in ihrer Lebenstätigkeit zu hemmen und sie direkt zu vernichten trachten. Allen diesen drei Indikationen ist die Kräuterkur imstande gerecht zu werden.

Über die einzelnen Krankheiten und die dabei gebrauchten verschiedenen Kräuter wollen wir uns hier nicht aufhalten. Das ist Sache des behandelnden Arztes. Nur einige als schwer oder unheilbar bezeichnete Krankheitsformen wollen wir betreffs ihres Verhältnisses zur Pflanzenkur erwähnen.

Rückenmarksschwindsucht. Ist bei derselben der Prozeß der Ablagerung von Krankheitsstoffen im Rückenmark, wodurch die einzelnen Nervenbahnen allmählich zerstört werden, erst im Anfangsstadium begriffen, so kann durch das Pflanzenheilverfahren, welches nach Kahnt gerade hier zu äußerst starken Krisen führt, ein völliger Stillstand und auch Rückbildung der Symptome eintreten, indem durch Auflösung der Ablagerungen die noch erhaltenen Nervenbahnen aus der verhängnisvollen Umklammerung befreit werden. Aber auch in schwereren Fällen kann es zu Besserungen und Linderung der durch die schweren Komplikationen bedingten Symptome kommen.

Syphilis. Diese ist mit Bezug auf ihre Behandlung eine vielfach umstrittene Krankheit. Die zurzeit geltende Wissenschaft sieht die Syphilis als eine der gefährlichsten Krankheiten an, welche den damit Befallenen mit lebenslänglicher Durchseuchung bedroht, und bei ihr gilt der Satz „ohne gründliche periodisch lange Zeit zu wiederholende Quecksilberkuren ist diese Krankheit nicht heilbar", obwohl sie gleichzeitig zugeben muß, daß das Quecksilber nicht vor Rückfällen schützt und außerdem ein nicht unbedenkliches Gift für den menschlichen Organismus ist. Durch diese Lehren hat unter den Laien eine übertriebene Furcht vor dieser Krankheit Platz gegriffen, wodurch dieselben im Bewußtsein der großen Schädlichkeit langer Quecksilberkuren oft zu den bedauernswertesten Schritten, ja sogar zum Selbstmord getrieben werden. Demgegenüber berichten Ärzte, welche den quecksilberfreien Verlauf dieser Krankheit beobachtet haben, daß dieselbe gar nicht eine so schlimme Krankheit ist, als wie sie immer hingestellt wird, und daß sie absolut nicht zu einer lebenslänglichen Durchseuchung zu führen braucht.

Der mit kritischem Scharfblick begabte Prof. Rosenbach in Berlin sagt in einer lesenswerten Abhandlung, betitelt „Das Problem der Syphilis und die Legende von der spezifischen Wirkung des Quecksilbers und Jods": „Wenn man alle die Erscheinungen aus der Kategorie der luetischen Erkrankungen ausscheiden wollte, die ohne jede wissenschaftliche Basis dahin gerechnet werden, dann gehörte die Lues sogar, wie für mich schon jetzt nicht zweifelhaft ist, zu den am besten heilbaren Krankheiten." — „Unmöglich ist es, dem Kranken Jod oder Quecksilber als unaufhörlich anzuwendende Mittel zu empfehlen, da sie, wie die geringste Erfahrung bereits lehrt, weder vor Rezidiven, geschweige denn vor den angeblich schweren Folgen schützen und gerade Kranke, die an den meiner Ansicht nach fälschlich der Lues zugeschriebenen schweren Affektionen leiden, schädlich beeinflussen."

Der praktische Arzt Dr. Spohr in Frankfurt berichtet, daß er bei einer Behandlung, die hauptsächlich aus vegetarischer Diät und hydrotherapeutischen Anwendungen bestand, die befriedigendsten Erfolge gesehen habe, daß die mit frischer Syphilis ohne vorherige Quecksilberanwendung in seine Behandlung gelangenden Patienten binnen ein bis zwei Jahren dauernd geheilt seien, und daß, soweit sie geheiratet, bei ihren Frauen weder Ansteckungen noch Fehlgeburten vorgekommen wären. In gleicher Weise teilt uns der praktische Arzt Dr. Parow in Berlin mit, daß in einer sehr großen Praxis gerade die Syphilitiker bei einer arzneilosen Behandlungsweise zu der ihn am meisten befriedigenden Klientel gehören.

Zu der physikalisch-diätetischen Behandlungsweise dieser Krankheit können wir nun als weitere Ergänzung das Kräuterheilverfahren hinzunehmen, zumal dasselbe die zeitraubenden und umständlichen Wasserprozeduren einschränkt oder auch ganz ersetzt. Und nicht nur können wir

so die Syphilis besser bekämpfen, sondern wir vermögen auch das durch die arzneilichen Kuren im Körper aufgespeicherte Quecksilber, welches nur leider zu oft dauerndes chronisches Siechtum zur Folge hat, und dessen Symptome nur zu leicht fälschlich als Syphilis gedeutet werden, schneller aus dem Organismus herauszubefördern.

Ein dritter Prüfstein einer neuen Heilmethode, welche beansprucht, auf die meisten chronischen Leiden Einfluß zu haben, ist die Tuberkulose. Die Arzneibehandlung der Lungenschwindsucht ist zum größten Teil von der Wissenschaft zugunsten der Heilstättenbehandlung aufgegeben worden. Einerseits sind letztere allen Leidenden nicht zugänglich, andererseits lassen ihre Erfolge — wie ich mich wenigstens als Assistent einer der größten Heilstätten zu überzeugen Gelegenheit hatte — sehr zu wünschen übrig. Hier füllt nun das Pflanzenheilverfahren wieder die Lücke aus, da dasselbe das Blut zu reinigen und die reaktive Entzündung in der Nachbarschaft der erkrankten Partien, durch welche sich der Heilkampf des Organismus gegen die Tuberkelkeime kenntlich macht, zu steigern imstande ist. Ferner liefern die Kräuter das Material zu den die Krankheitsherde abkapselnden Kalkablagerungen, und schließlich vermögen die ätherischen Öle der Kräuter die Entwickelung der Bakterien direkt zu hemmen und bei genügend langer Einwirkung dieselben sogar zum Absterben zu bringen. Während Dr. Kahnt die vorgeschrittenen Fälle von Lungentuberkulose für kein günstiges Objekt für die Kräuterkur hält, berichtet Klimaszewski nach seiner Methode im ersten und zweiten Stadium in allen Fällen und im dritten Stadium solche noch in 50 Prozent erreicht zu haben. Auch lokale Tuberkulose wie solche der Knochen ist durch diese Methode besser als durch chirurgische Maßnahmen allein zu heilen. Einen bereits acht Jahre lang bestehenden Lupus, das ist Hauttuberkulose im Gesicht, eine Krankheit, welche bis vor kurzem fast für unheilbar galt und erst in letzter Zeit durch das Lichtheilverfahren des Laien Mehl und des dänischen Arztes Professor Finsen allerdings unter großen Opfern an Zeit und Geld einer Heilung entgegengeführt werden konnte, sah ich innerhalb weniger Monate unter strenger vegetarischer Diät und Zuhilfenahme des Kräuterheilverfahrens vollständig heilen.

Krebs. Der Prozentsatz der auf chirurgischem Wege geheilten Krebskranken ist ein äußerst geringer. Wie steht es nun hier mit dem Kräuterheilverfahren?

Dr. Kahnt berichtet über zwei unter dem Kräuterheilverfahren geheilte Krebsfälle. Das will bei dem großen Krankenmaterial dieses Arztes nicht viel sagen, zumal da der eine dieser beiden Fälle in der Diagnose noch zweifelhaft war. Mit größerer Zuversicht hören wir Klimaszewski über Krebsheilungen sprechen und das Pflanzenheilverfahren dabei empfehlen, weil man in jedem der Operation nicht mehr

fähigen Falle — das operative Eingreifen will auch er vorläufig noch gelten lassen — nichts riskiere und nur gewinne, und weil man in jedem operierten Falle die Grenzen der Dauerheilung nur vergrößere.

Über seine Erfolge teilt mir Klimaszewski kürzlich brieflich folgendes mit: „Was meine jetzige Krebsbehandlung anbetrifft, so habe ich zurzeit 14 geheilte Fälle zum Teil recht schwere, darunter Krebs im Magen, Mastdarm, Brustdrüse und der Gebärmutter. Die meisten waren klinisch von vornherein klar, ein Fall von einem tiefen seit 8 Jahren bestehenden Geschwür ist vom hiesigen pathologischen Institut als Krebs diagnostiziert worden. Heilungen dauern zehn Wochen bis ein Jahr und darüber."

Derselbe verwendet gegen diese Krankheit unter anderem eine unter die Haut gespritzte Lösung verschiedener Pflanzenstoffe, unter welchen sich auch eine geringe Menge von Ameisensäure befindet. Nun berichtet, ganz unabhängig von den Kräuterärzten, ein praktischer Arzt Dr. Krull über Heilungen von Krebs durch Einspritzungen von äußerst dünnen Lösungen von Ameisensäure unter die Haut. — So sehr man sich auch allen diesen Berichten gegenüber skeptisch verhalten muß, so halte ich dieselben doch andererseits der Beachtung für wert. Meine eigenen Erfahrungen spornen mich jedenfalls dazu an, diese Methode auch fernerhin zur Anwendung gelangen zu lassen.

---

16. Kapitel.

Die physikalischen Heilmethoden.

Bei der bisherigen Besprechung der Mittel und Wege, welche zur Gesundung von Körper und Geist führen, haben wir die jetzt in Blüte stehenden physikalischen Heilfaktoren außer acht gelassen. Einerseits sind dieselben durch die volkstümliche Naturheilbewegung auch dem Laien ihrem Werte nach bekannt, andererseits beginnen diese Methoden ja auch von der offiziellen Wissenschaft anerkannt und in beständig zunehmendem Maße verwendet zu werden, so daß wir uns bei ihrer Erwähnung kurz fassen können.

Die physikalischen Heilfaktoren sind bisher immer in einen gewissen Gegensatz zu den Arzneimitteln getreten und das auch mit Recht. Denn bei den meisten Medikamenten handelt es sich entweder um Stoffe, welche der anorganischen Natur angehören wie Quecksilber, Jod, Arsen usw., welche vom Organismus nicht zum normalen Körperaufbau verwendet werden können, oder aber, wenn die Arzneien selbst organischer Natur sind, um giftige Substanzen wie z. B. Digitalis, Morphium, Belladonna, welche den Zellen gegenüber sich feindlich verhalten. In beiden Fällen sucht sich der Organismus und speziell die erkrankte Zelle, welche als solche gerade eine schwache Zelle ist, gegen die Eindringlinge zu wehren, dieselben

wieder aus dem Körper zu entfernen oder sonstwie unschädlich zu machen, und sie muß auf diese Weise eine gesteigerte Tätigkeit entfalten. Diese vermehrte Tätigkeit kann wohl zuweilen in Krankheiten gut sein, um über einen gefährlichen Zeitpunkt hinwegzuhelfen, aber das Endresultat ist doch meistens eine Schwächung der Zelle, welche besonders in chronischen Krankheitszuständen, welche uns hier interessieren, zu Tage tritt. Denn diese Medikamente führen den Zellen keine neuen Kräfte zu, sondern sie lassen die vorhandenen schneller verbrauchen.

Dem gegenüber repräsentieren die physikalisch-diätetischen Heilfaktoren die natürlichen Lebensreize, auf welche die Zelle von Jugend auf angewiesen und gewissermaßen eingestellt ist; es sind das die Kraftäußerungen, welche durch ihre Einwirkung auf die tote Materie ja erst die mannigfaltigen Lebensformen entstehen lassen, dieselben in richtiger Funktion d. h. gesund erhalten und ihnen beständig neue Kräfte zuführen, „welche zwar teilweise noch tote sind, welche aber das Leben in seiner geheimnisvollen Werkstätte in die lebendigen Kräfte der Funktionen umzuformen weiß.“*) Wir werden also außer dem chemischen Reiz, wie er uns in dem Sauerstoff der Luft und in der Nahrung zur Verfügung steht — auch die Kräuterkuren sind in diesem Sinne als Ernährungskuren aufzufassen —, auch den elektrischen Reiz, den Temperaturreiz des Wassers und der Luft, ferner den Bewegungsreiz der mechanischen Behandlungsmethoden, sowie den Einfluß des Lichtes in der Lichttherapie und last not least den psychischen Reiz zur Einwirkung auf den kranken Organismus kommen lassen.

Alle diese verschiedenen Energieformen sind ja nur die Einzelkomponenten der Gesamtsumme von Reizen, die das Leben zu seinem Entstehen, zu seinem Bestehen bedarf. Und diese Reize wirken nach einem bestimmten Gesetz, dem sogenannten „biologischen Grundgesetz“, welches lautet: „Schwache Reize sachen die Lebenstätigkeit an, mittelstarke fördern sie, starke hemmen sie und stärkste heben sie auf. Was jedoch ein starker, was ein schwacher Reiz ist, ist vollkommen individuell und hängt von der Reizbarkeit, beziehungsweise Widerstandsfähigkeit des einzelnen Lebewesens, der einzelnen Zelle ab.“ „Reize erwecken das Leben, Reize unterhalten und steigern es; Reize können es endlich aufheben und vernichten“ (Arndt). Das Getriebe des menschlichen Organismus wird gestört oder doch verändert, wenn auch nur eine dieser Energieformen ausgeschaltet oder in der Quantität nach oben oder unten hin abgeändert wird. Deshalb ist es für den denkenden Menschen ganz selbstverständlich, diese verschiedenen Energieformen als vollkommen gleichberechtigte Faktoren bei der Beeinflussung des erkrankten Organismus zur Verwendung kommen zu lassen und so die gestörte Funktion in richtige Bahnen zu leiten. Im Gegensatz zu den teils-

*) Kleinschrod, Die Naturheillehre. Lorch 1903.

giftigen, teils der Assimilation nicht fähigen Arzneien haben diese Lebensreize die Eigenschaft, den geschwächten Zellen freie Kräfte zu liefern „und zwar solche, welche das Leben in sich aufzunehmen und für seine Zwecke zu verwerten weiß, welche also in unseren Fällen die krankhaft geschwächte Funktion stärken“ (Kleinschrod).

Inwiefern werden nun die Harnsäure und die Harnsäurekrankheiten durch die physikalischen Prozeduren beeinflußt? Zunächst wird der gesamte Stoffwechsel durch dieselben beschleunigt, und die halbverbrannten Stoffwechselprodukte werden einer intensiveren Umsetzung und Verarbeitung unterworfen; zweitens werden die einzelnen Zellen durch die Zufuhr neuer Lebensreize und damit auch neuer Spannkräfte gestärkt und zu erneutem Kampfe gegen die eigenen Autotoxine angespornt und befähigt, und drittens wird durch dieselben (Schwitzprozeduren, Licht- und Sonnenbäder, Packungen usw.) die Ausfuhr der Schlacken beschleunigt.

Aber diese Reize, insbesondere die Kältereize wirken auch insofern auf das von Harnsäure erfüllte Blut, als sie die Eigenschaft eines Stimulans entfalten und das Blut von der Harnsäure klären, indem sie letzteres in die Organe zurückdrängen, wodurch der Ausfuhrprozeß, der ja oft von Beschwerden begleitet ist, gehemmt und zeitweise aufgehalten wird, was ja im Interesse einer Erholung der Nerven, des Blutes und der Ausscheidungsorgane zeitweise von großem Nutzen ist. So kann man die Mattigkeits- und Depressionszustände im Verlaufe einer harnsäurefreien Diätkur oder einer Kräuterkur momentan wie mit einem Zauberschlage durch ein kaltes Bad, durch einen Kneippschen Guß und dergleichen beseitigen und hierdurch genau so wirken wie z. B. durch Darreichung von Wein bei der Schrothschen Kur.

Diese Eigenschaft der Kältereize, welche gegenüber den sonstigen Wirkungen, wie Anregung der Haut und des Stoffwechsels und der Nerventätigkeit, nicht außer Auge zu lassen ist, wird oft fälschlich im Sinne eines wirklichen Heileinflusses gedeutet. Auf dieses Konto kommt ein großer Teil der Hauptwirkung der Auffrischungskuren, welche in den Bädern, den Sanatorien und Sommerfrischen durch Ausnutzung eines vierwöchentlichen Urlaubs erzielt wird. Diese augenblicklichen Erfolge werden ja auch vielen Patienten genügen, deren Lebenskraft noch nicht gebrochen ist, und bei denen die erwähnten Nebenwirkungen der Hydrotherapie auf den Stoffwechsel und die Nerventätigkeit hinreichen, um die Hemmungen der normalen Zellfunktionen zu beseitigen. Wir dürfen aber dabei nicht vergessen, daß diese Kuren vielfach nur symptomatisch durch Aufspeicherung der Harnsäure und sonstigen Autotoxine wirken. Beseitigt sind letztere nur zum geringsten Teil; der größere Teil wird nur zeitweilig im Zaume gehalten. Dazu kommt, daß in vielen Anstalten und Sommerfrischen die Diät eine besonders üppige und harnsäurereiche ist, wodurch

der Vorrat der Harnsäure im Körper nur noch vermehrt wird. Kehren nun die Städter von ihrem Ferienausflug zurück, so hält der symptomatische Effekt ja wohl noch eine Weile vor, verfliegt aber dann in kurzer Zeit, und bald machen sich wieder jene quälenden Beschwerden und Krankheitsgefühle geltend, die man geheilt glaubte, die jedoch nur für eine kurze Spanne Zeit in Fesseln geschlagen waren.

Ich selbst fühlte mich einst während einer viermonatlichen Seereise unter dem Einfluß der veränderten klimatischen Faktoren sehr wohl und hielt meinen Gesundheitszustand nunmehr für gebessert und gefestigt. Bei meiner Rückkehr beglückwünschte man mich auch allgemein wegen meines gesunden Aussehens. Daß aber mein Zustand nicht wesentlich gebessert war, daß vielmehr der Genuß von dreimal Fleisch täglich, von Kaffee und Tee, wie das an Bord der Schiffe üblich ist, noch mehr Harnsäure in meinem Körper aufgespeichert hatte, stellte sich bald heraus, indem nach kurzer Zeit die frühere Bleichsucht wieder zum Vorschein kam, und ich mich der angestrengten ärztlichen Tätigkeit in einer Großstadt nicht gewachsen zeigte, und daß ich trotz des Überganges in eine mir viel Ruhe gestattenden Lebensposition doch nicht dem Zusammenbruch der körperlichen und geistigen Kraft vorbeugen konnte.

Diese Andeutungen sollen uns nicht den Wert der physikalischen Methoden schmälern — in akuten Krankheiten und auch vielen chronischen sind sie von unschätzbarem Werte, sondern sie sollen uns nur zu einem klaren Verständnis über dieselben und die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit und ihre eventuellen oft falsch gedeuteten Mißerfolge verhelfen. Wenn wir aber zielbewußt die Befreiung des chronisch kranken Organismus von den Schlacken durch die bereits erwähnten Heilmethoden anstreben, so werden uns auch die rein physikalischen Heilmethoden vortreffliche Dienste leisten.

Auf weitere Einzelheiten wollen wir hier als zu weitführend nicht eingehen. Nur die moderne Behandlung von Herzkrankheiten, insbesondere Herzschwäche und Herzerweiterung durch elektrische Ströme interessiert uns hier noch. Bei der Besprechung der Harnsäurekrankheiten haben wir auf den Zusammenhang von Harnsäureüberfüllung des Blutes mit der Herzschwäche und Herzerweiterung hingewiesen und dabei gleichzeitig der Erscheinungen seitens des Nervensystems und anderer Organe Erwähnung getan, welche nach Smith durch die Herzinsuffizienz bedingt sind. Die durch derartige Herzaffektionen bedingten Schwächezustände wurden bisher vielfach durch absolute Ruhe und kräftige Kost behandelt, welche Faktoren aber nur den weiteren Fortgang der Erschlaffung noch begünstigten. Die mechanische und hydrotherapeutische Behandlung dieser Zustände leistet zwar oft gutes, ist aber ebenso häufig wegen der unsicheren Dosierung von Mißerfolgen begleitet.

Demgegenüber befürwortet Smith die Kräftigung des Herzens durch den elektrischen Strom anzustreben, auf dessen jedesmalige Anwendung

das Herz mit einer Zusammenziehung antwortet und zwar mit einer um so stärkeren, je größer die Erschlaffung und Erweiterung des Herzens ist. Diese Zusammenziehung stellt sich als eine deutliche, meßbare Verkleinerung des Herzumfanges dar. Unter den verschiedenen Anwendungsformen der Elektrizität haben sich die sogenannten elektrischen Wechselstrombäder als am wirksamsten nach dieser Richtung hin gezeigt. Im Wannenbade wird der Körper der Einwirkung des elektrischen Wechselstromes ausgesetzt, welcher die Eigenschaft hat, die Körpermuskulatur und darunter auch die Muskeln des Herzens und die der Gefäße zur Kontraktion zu bringen. Läßt man diesen Reiz nun tagtäglich auf die erschlafften Organe einwirken, so ist diese Verkleinerung und Zusammenziehung nicht nur eine vorübergehende, sondern sie bleibt dauernd bestehen und damit auch die Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, welche mit dem Tonus der Herz- und Gefäßmuskulatur parallel geht. Auf diese Weise ist es möglich, die Herzerweiterung und deren Symptome zu beseitigen, besonders da, wo diese Erweiterung das primäre Leiden ist. Aber in ebenso vielen Fällen genügt die alleinige Beeinflussung der Muskulatur nicht. Die Widerstände im Kreislauf sind zu groß, dieselben arbeiten der Verkleinerung des Herzens durch den elektrischen Reiz von innen her beständig entgegen, und so kommt es trotz wochen- und monatelanger Bäderbehandlung immer nur zur vorübergehenden Zusammenziehung des Herzens. Der gewaltige Innendruck bringt sehr schnell wieder die Erweiterung zustande. Es nützt da nichts, auf das 100. oder 200. Bad zu vertrösten. Die gewaltigen Widerstände im Kreislauf, die Imprägnierung der Organe und Zellen mit Autotoxinen verlangen zunächst Abhilfe. Ist diese durch die oben beschriebenen Verfahren geschaffen, so ist damit die Behandlung der Herzerschlaffung, soweit diese dann überhaupt noch nötig ist, ermöglicht und erleichtert. So habe ich schwere Herzvergrößerungen mit den Zeichen der Stauung in den Füßen, auf welche vorher vergeblich mit elektrischen Bädern, Mechanotherapie usw. einzuwirken versucht war, durch eine mehrwöchentliche Schrothsche Kur, welche allerdings gewaltige Ausscheidungen hervorbrachte, zurückgehen und völlige Leistungsfähigkeit wieder eintreten sehen. Auch die von Dewey berichteten Beispiele über Neubelebung der versagenden Herzkraft durch absolutes Fasten fallen hier schwer ins Gewicht.

Die angeführten Momente mögen genügen. Sie sollen und können diesen Gegenstand nicht erschöpfen. Sie sollen nur dazu dienen, uns vor Einseitigkeit zu bewahren, und ein therapeutisches Verfahren, dem ein guter Kern inne wohnt, zur allein selig machenden Modelur zu erheben.

Die Hauptwirkung des elektrischen Stromes, nämlich die Zusammenziehung der Muskeln, können wir aber auch auf einfachere Weise durch den Einfluß unseres Willens erreichen. Wirkt der elektrische Strom von außen her auf unser Muskelsystem, so tut dies der eigene Wille von innen

heraus. Auf den wohltätigen Einfluß derartiger durch den eigenen Willen erzeugter Muskelkontraktionen ist in neuerer Zeit von verschiedenen Seiten aus hingewiesen worden. So werden von Amerika aus sogenannte „psychophysiologische Übungen" mit echt amerikanischer aufdringlicher Reklame als ein Mittel zur Erreichung von Wunderleistungen angepriesen. Der bescheidene Deutsche macht nicht so viel Aufhebens von der Sache, obwohl auch ihm das Prinzip der Nervenkräftigung und der Willensstärkung durch derartige Muskelspannungen nicht unbekannt geblieben ist. So wird von E. Cloeter*) unter dem Namen „innere Massage" die systematisch wiederholte Anspannung der gesamten Körpermuskulatur auf der Höhe der Einatmung oder auf der der Ausatmung unter gleichzeitiger Konzentration des Willens auf den kranken Körperteil empfohlen.

Nach ähnlichen Prinzipien sucht G. Voigt in Westheim bei Augsburg, angeregt durch entsprechende Andeutungen des Philosophen von Feuchtersleben in seiner „Diätetik der Seele", die Muskulatur gründlicher unter die Macht des Willens zu bringen, als dies gewöhnlich der Fall ist, indem er durch systematische Übungen jeden einzelnen Muskel in einen Spannungszustand zu versetzen strebt. Durch häufige Wiederholung dieser willkürlichen Anspannung und Entspannung des Muskels wird der letztere gründlich von allen Stoffwechselrückständen befreit, welche hierdurch an das Blut und die Ausscheidungsorgane abgegeben werden. Besonders vermag die Übung der Bauchmuskulatur die Blutverteilung auf das günstigste zu beeinflussen, die drüsigen Organe des Unterleibes, welche ja in erster Linie nach Haig Reservoire der Stoffwechselrückstände, insbesondere der Harnsäure sind, gewissermaßen durch selbsttätige Massage gründlich auszuquetschen. Je öfter die Übungen eines jeden Muskels vorgenommen werden, um so schneller folgt er dem Nervenimpuls, da die Nervenbahnen für die Übertragung des Willens besser eingestellt werden, um so ergiebiger wird die Kontraktion des Muskels und damit auch seine Säuberung von Schlacken, und um so größer wird auch durch Rückwirkung die Nervenkraft und schließlich auch die Willensstärke. Voigt glaubt hiermit ein Verfahren gefunden zu haben, welches das einzelne Individuum befähigt, durch seinen eigenen Willen den Stoffwechsel zu kontrollieren, die Nervenkraft zu heben und das Leben zu verjüngen.

Wenn wir auch vorläufig noch nicht in der Lage sind, den Kreis der Wirkung dieser Maßnahmen so weit zu ziehen, wie Voigt selbst dies tut, so halten wir jedoch die Verbindung von eigener Willenskraft und Muskelspannung, die systematische Übung der Beherrschung jedes einzelnen Muskels durch den Willen, zur Besserung des Stoffwechsels und zur

*) Cloeter, Die Beförderung des Blutumlaufes durch allgemeine innere Massage. Würzburg, E. Cloeter.

Hebung von Nerven- und Willenskraft für geeignet, die bisher angeführten Heilmethoden durch ein äußerst einfaches und leicht ausführbares Verfahren zu unterstützen.

---

17. Kapitel.

Zusammenfassung und Schluß.

Wenn der Leser den bisherigen Ausführungen aufmerksam gefolgt ist, so wird ihm vielleicht ein Teil jener Leiden und Beschwerden klar geworden sein, mit denen das Erdendasein so vielfach verbunden ist, und welche ein Hemmschuh sind zur Erreichung von materiellem Erfolg, körperlicher und geistiger Vollkommenheit, und welche das Streben nach hohen und idealen Zielen vorzeitig erlahmen lassen. Vielleicht wird er aber weiterhin ebenso wie auch einst der Verfasser selbst aus der gewonnenen Erkenntnis neue Hoffnung schöpfen, daß es auch für ihn nicht zu spät ist, neue Bahnen zu wandeln, welche ihn einer besseren Gesundheit, als er zurzeit besitzt, einer körperlichen und geistigen Wiedergeburt entgegen zu führen vermögen.

Aus den vorigen Kapiteln geht zur Genüge hervor, daß in den meisten chronischen Krankheiten die Bilanz zwischen Einfuhr und Ausfuhr gestört ist. Entweder ist die Einfuhr zu groß, so daß bald die Ausfuhr mit ihr nicht mehr Schritt halten kann, oder aber, wenn die Einfuhr normal ist, so ist die Ausfuhr unternormal. Die Folge von beiden Vorgängen ist die Ansammlung von Schlacken, welche in der zur Genüge beschriebenen Weise die Harmonie der Zellen in anatomischer und physiologischer Hinsicht stören. Die gestörte Bilanz wieder herzustellen, darauf zielen fast alle in dieser Broschüre beschriebenen Heilmethoden hin. Die Haigsche Diät sucht dies dadurch zu erreichen, daß sie die Stoffe in der Nahrung ausschließt, welche anerkanntermaßen am leichtesten Anlaß zur Verschlackung des Organismus geben. Vervollständigt werden die Haigschen Vorschriften durch diejenigen Bircher-Benners, welcher auf den hohen Energiegehalt roher pflanzlicher Nahrung hinweist und durch solche speziell die gesunkene Spannkraft des kranken Organismus wieder zu heben sucht.

Wenn wir auch eine derartige Nahrung theoretisch für den Grundpfeiler ansehen, auf welchem sich für den geschwächten Organismus die Wiedergesundung aufbauen muß, so geht doch dieser Gesundungsprozeß bei der alleinigen Beschränkung auf diese Diät bei schwereren Krankheiten nur äußerst langsam vonstatten, so daß wir uns nach neuen Gesichtspunkten umsehen müssen, von denen aus wir das erstrebte Ziel leichter erreichen können. Die Lahmannsche Theorie befürwortet die reichliche Zufuhr von an Nährsalzen reichen Nahrungsstoffen, als da sind Gemüse,

Salate und Obst; diese Nährsalze sollen einerseits die richtige Blutmischung herstellen und andrerseits die Ausfuhr der im Körper aufgespeicherten Gifte erleichtern helfen. In potenzierterer und daher auch praktisch wirksamerer Weise kommt der Lahmannsche Gedanke in dem Kräuterheilverfahren zur Geltung. Mit den Kräuterpräparaten führen wir einesteils dem Körper Nährstoffe zu, welche wir vom Standpunkt Bircher-Benners als Akkumulatoren erster Ordnung, welche die Sonnenenergie in ursprünglichster Form in sich aufgespeichert enthalten, aufzufassen haben, die daher dem erkrankten Körper hochwertige Energie zuführen, und die ferner die Eigenschaft haben, die abgelagerten Stoffwechselschlacken zu lösen und auszuscheiden. Da diese Kräuterpräparate sich auch den Infektionskrankheiten gegenüber als nützlich erweisen, so müssen wir das Kräuterheilverfahren als eine die Diät günstig unterstützende Methode ansehen.

Auf eine Eliminierung der im Blute befindlichen Gifte zielt das Sauerstoffverfahren ab, indem einerseits der frei werdende Sauerstoff eine energischere Verbrennung dieser Schlacken bewirkt und andererseits die gleichzeitig eingeführte Magnesia zur Bildung und Ausführung der giftigen Säuren das Ihre beiträgt.

Die Blutflüssigkeit zum Angriffspunkt wählt das Blutentziehungsverfahren durch Aderlässe, welche sich von den früheren nach Menge und Häufigkeit oft kritiklos vorgenommenen Aderlässen dadurch unterscheiden, daß dieselben nach beiden Richtungen hin streng individuell den Kräften des Organismus gemäß gehandhabt werden. Mit denselben wird das Blut teilweise von den Schlacken gesäubert und ferner ein intensiver physiologischer Reiz zur Blutneubildung gegeben, so daß dieses Verfahren sich in leichten Krankheiten oder bei schwereren zur Einleitung als nützlich erweist.

Da das Blut für die Gewebe die Normalnahrung darstellt, so berühren wir mit dem Aderlaß die Gruppe jener Heilmethoden, welche durch Entziehung eines Teils oder des einen Bestandteils der Nahrung den Stoffwechsel normal zu gestalten versuchen.

Cantani und andere suchen durch Ausschluß der Kohlehydrate und Fette die gesamte oxydierende und assimilierende Kraft der Gewebe für die Eiweißnahrung und für die im Körper aufgespeicherten anormalen Stoffwechselrückstände zu reservieren. Das Grundprinzip der Cantanischen Diät ist gleichzeitig strengste Mäßigkeit, und hierin berührt er sich ja mit den Lehren der Weisen aller Zeiten. Dieses Prinzip hat leider gerade zur Behebung von Krankheitszuständen und zur Besserung der Konstitution in der Medizin noch nicht die Betonung gefunden, die ihr in der Tat zukommt. Daher müssen wir es freudig begrüßen, wenn das fast sagenhafte Beispiel Cornaros in der Neuzeit durch

einen Horace Fletcher, durch einen Dr. Keith und Andere Nachahmung und Bestätigung gefunden hat.

Den entgegengesetzten Weg von Cantani geht der Landmann Schroth, welcher die Eiweißstoffe möglichst beschränkt und die Kohlehydrate bevorzugt. Diese Diät allein würde ja gerade den Cantanischen Anschauungen über die Sauerstoffersparung zuwiderlaufen, aber durch die gleichzeitige periodenweise Entziehung von Flüssigkeiten kommt ein neuer hochbedeutender Faktor hinzu, der diese Diätform gerade zur Reinigung des Körpers von den Schlacken und zur Umgestaltung der Blut- und Säftemassen äußerst wirksam macht.

Den höchsten Grad in der Entziehung von Nahrung stellen die absoluten Fastenkuren dar, wie sie von v. Seeland, ferner von Keith, Weber, Dr. Mayer, Tanner und ganz besonders von Dr. Dewey empfohlen werden. Da wo das Nahrungsbedürfnis fehlt, entspricht das Fasten ja völlig der Stimme der Natur, und dieser Führerin können wir uns vertrauensvoll überlassen. Aber auch da, wo noch Appetit besteht, können wir uns dieser Methode bedienen; verliert sich innerhalb weniger Tage die Eßlust, so ist dies ein Maßstab dafür, daß hier diese Methode angezeigt ist und zu einem Erfolg führen wird, falls dieser überhaupt noch möglich ist. Jedenfalls ist das Fasten ebenso naturgemäß und einfach wie erstaunlich in seiner Wirkung; es ist imstande, den erschlafften und funktionsuntüchtigen Geweben neue Spannkraft zu verleihen.

Die beschriebenen Wege sind nun in ihrer Wirkung keineswegs gleichwertig, so daß der eine den andern ersetzen könnte. Für die Wahl einer Methode oder für die Kombination mehrerer sind die Art der Krankheit und die ärztliche Beurteilung ebenso sehr maßgebend, wie die Berufsverhältnisse und Wünsche des Patienten. Bei leichteren und oberflächlicheren Störungen wird eine allgemein beschränkte Diät, ein Aderlaß oder die Sauerstoffkur allein genügen, während in anderen diese Verfahren durch wirksamere, tiefer greifende ergänzt bezw. ersetzt werden müssen. Oft muß man lavieren und eine Methode nach der anderen probieren. Oft kommt man mit einer Methode vielleicht ein gutes Stück vorwärts, dann aber versagt dieselbe, und man muß dann zu einer anderen greifen. Durch vorsichtiges Vorwärtstasten und Probieren wird man auch in schwereren Krankheitszuständen weiter kommen. Allerdings ist das Beschreiten des Weges zur Gesundheit kein leichtes und müheloses Beginnen. Beständige Krisen und zeitweise Verschlimmerungen sind den schwierigen Felspartien zu vergleichen, die dem Bergsteiger das Erklimmen eines Berges erschweren. An diesen Krisen scheitern allerdings viele, und besonders die Vorurteile sind oft eine unüberwindliche Macht, gegen welche auch diese Zeilen vergeblich ankämpfen werden. Die meisten wollen auf die Genüsse des Lebens nicht verzichten und trotzdem in schneller und an-

genehmer Weise gesund werden. Dagegen muß der eiserne Wille, gesund werden zu wollen, vorhanden sein, und für die Gesundung muß gearbeitet und gekämpft werden. Manche denken auch durch vieles Reisen und Klimawechsel zu gesunden. Diese äußeren Faktoren sind aber mehr nebensächlicher Natur und sind nur die Gesundung erschwerende oder erleichternde Momente. Dem gegenüber ist zu betonen, daß der Weg zur Gesundung in uns selber, in unserm Tun und Lassen und vor allen Dingen in der Art und Weise unserer Ernährung liegt.

Das häufige Betonen der Ernährung mag vielleicht als sehr materiell erscheinen, und doch ist die materielle Beschaffenheit unseres Körpers nur zu sehr die Grundlage für die Beschaffenheit unseres Geistes und für die Art seiner Betätigung. Der Erfolg der Hungerkuren bei Geisteskrankheiten beweist dies. Die Moral unserer Jugend ist nach Haig von dem Harnsäuregehalt des Blutes abhängig, und letzterer ist entscheidend dafür, ob die wachsende Pflanze sich zu einem stattlichen, Schatten spendenden und nützliche Früchte tragenden Baum entwickeln wird, oder ob sie krüppelhaft unter dem Einfluß des hohen Blutdruckes verkümmern wird, welcher die Moral unterdrückt. Die Reinheit des Blutes ist hier oft entscheidend für die Gestaltung des ganzen späteren Lebens.

Mit den beschriebenen Methoden soll ebensowenig wie mit den angeführten Krankheitserklärungen das ganze Gebiet erschöpft sein. Im Gegenteil, wie es noch andere nicht erwähnte Krankheitsmomente gibt, so existieren auch noch andere Heilverfahren, welche die beschriebenen vielleicht nicht völlig ersetzen, wohl aber ergänzen können. Der Anspruch auf Vollständigkeit wird von dem Verfasser nicht gemacht. Nur den Vorteil haben die beschriebenen Methoden, daß sie gewissermaßen alle durchlebt sind und sich dem Verfasser nach mannigfaltigen Irrfahrten und vergeblichen Versuchen als hülfreich und als besser und schneller wirkend erwiesen haben, wie manches andere, was vorläufig noch von der offiziellen Wissenschaft in den Vordergrund gestellt wird. Vollkommen ersetzen sollen sie letzteres nicht. Ebenso bleibt für operatives und spezialärztliches Vorgehen noch genug zu tun übrig, wenn auch gerade letzteres durch die beschriebenen Methoden eine Einschränkung erfährt, da dieselben auch lokale Zirkulationsstörungen, welche die Erkrankung einzelner Organe bedingen, zu beheben imstande sind.

Inwieweit eine Wiedergeburt des Körpers und Geistes möglich ist, das hängt von vielerlei Umständen, von dem Grade der Krankheit und besonders von der noch vorhandenen Lebenskraft ab. Ist die letztere eine schwache, so ist die Gefahr, daß der Stoffwechsel sehr schnell bei der kleinsten Übertretung der Naturgesetze wieder anormal wird, eine große. Die schwache Konstitution verpflichtet daher gerade ihre Träger zur peinlichen Beobachtung der Naturgesetze und besonders zur genauen Beachtung

der Bilanz zwischen Einfuhr und Ausfuhr. Der mit kräftiger Lebensenergie ausgestattete Mensch kann sich ruhig etwas mehr zumuten, ohne Schädigungen davonzutragen; für den schwachen Körper kann schon eine geringe Diätverletzung den Anlaß zum abermaligen Anormalwerden des Stoffwechsels abgeben. Daher kann das wiedererlangte Gesundheitsgefühl nur durch vollständige Beobachtung der Naturgesetze erhalten bleiben. „Nur ewigem Streben erschließt sich das Leben."

Wem aber die beschriebenen Wege als zu unbequem und deshalb als undurchführbar erscheinen, der hat dies mit sich selber abzumachen. Wer nichts für seine Gesundung tun will, der ist auch nicht wert gesund zu werden. An ihm erfüllt sich das Naturgesetz, daß das Kranke und Schwache zugrunde gehen muß. Daß aber der Sinn für eine Wiedergeburt aus körperlichem und geistigem Elend noch nicht völlig verloren gegangen ist, das sehen wir ja aus der rapid um sich greifenden volkstümlichen Bewegung für allgemeinverständliche Gesundheitspflege. Mag mit derselben auch noch soviel Einseitigkeit und Fanatismus verbunden sein, so müssen wir es doch mit Genugtuung aufnehmen, daß eine derartige Bewegung aus dem Volke heraus hat entstehen können, da sie uns anzeigt, daß das Volk sich nicht willenlos und resigniert der drohenden Degeneration überläßt, sondern daß es sich gegen dieselbe zu wehren trachtet, und daß es durch Suchen nach richtiger Erkenntnis und durch sich daraus ergebende strenge Befolgung der Naturgesetze die Lebensgestaltung in körperlicher, geistiger und sittlicher Hinsicht zu einer harmonischen zu wandeln strebt.

Ein Ausfluß dieses Suchens nach Erkenntnis und Wahrheit sind auch die vorliegenden Zeilen. Werden die in denselben vorgetragenen Lehren auch nur einen leidenden Menschen in derselben Weise fördern wie den Verfasser persönlich, so ist ihr Zweck erreicht.

WELLCOME LIBRARY INSTITUTE